

# ఆరోగ్యరహస్యము.

మూడవఘాతము.

(గవర్నమెంటువారి I, II, III ఘాతముల ఆరోగ్య పాతాను క్రమణిక ననుసరించి వ్రాసినది).

“లోకములన్నియుకొ గడియలోన జయించినవాడ వింద్రియా నీకముఁ జిత్తమున్ గెలువ నేరవు; నిన్ను నిబద్ధజేయు నీ భీకరశత్రు లార్యురఁ బ్రభిన్నులజేసినఁ బ్రాణీకోటిలో నీకువిరోధిలేఁ డొకఁడు నేర్పునఁజూడుము దానవేశ్వరా.”

“సదాచారము సర్వసద్గుణ సముదాయము.”

మంత్రిప్రగడ సాంబశివరావు,

బి. ఏ., ఎల్. టీ.

వాణీ ముద్రాక్షరశాల, బెజవాడ.

# మూడవ పాఠము

## విషయసూచిక — Contents.

1. జీర్ణక్రియ. Digestion of food-apparatus as teeth, mouth, stomach, liver, pancreas, intestines; functions; digested food carried by blood; uses of sugar and fat; fat more abundant in milk in winter than in summer, why? Children like sweet things-why? evils of eating sugar; antidote for sugar. ... ౧—౮.

2. తినగూడని వస్తువులు. What things to be avoided from the dietary; what to be taken; vegetables; old hand-pounded rice; adulteration of food-stuffs and milk; pickles good and bad; onion and garlic. ౮—౧౧.

3. జీర్ణక్రియ రోగములు. Diseases of the digestive-system; indigestion, dysentary; diarrhoea, symptoms and treatment; Food and drug laws; ... ౧౧—౧౪.

4. మత్తు పదార్థములు—ఉద్రేక పదార్థములు. Intoxicants and stimulants; their evil effects; tea and coffee slow poisons; why people take to stimulants?—to suppress conscience; relation of stimulants to morality; pictures of natural and healthy heart and a drunken man's heart; evils of drunkenness—hereditary; how the school can protect the health of children; Health-associations. ... ౧౪—౧౮.

5. దాహోదకము; drinking water; purification by chlorine; water—not a mere physical agent—but divine agent; suspended and dissolved impurities; mineral waters containing sodium, magnesium and calcium salts; and Radium emanations; parasitic diseases; thread-worm, hook-worm, cholera etc. advantages of nature-cure. ... ౧౮—౨౦.

6. శ్వాస క్రియములు. Breathing organs—abdominal breathing—part played by diaphragm etc; normal number per minute; obstruction to breathing; snee-

zing and cough; bronchitis; influenza, eruptive fevers—symptoms, course, cure etc. Sun, air, and water—greatest heaven-appointed doctors; ... ౨౨—౨౮.

7. హృదయము, ఊపిరితిత్తులు. Heart-pumping engine—double function, chambers,—valves,—arteries and veins; connection with the lungs; purification of blood in the lungs; circulatory system—diagram; when the heart becomes more active and and beats rapidly; Bleeding—first aid. ... ౨౮—౩౩.

8. నరములు. Nerves—nervous system—brain, spinal-cord; motor and sensory nerves; voluntary and involuntary motion; nerves as telephone wires; and preservation and careful use of sense organs; What is will-power? Causes tending to diminish will-power; slow effect of stimulants and intoxicants on the nervous system; Will-culture—the most important part of all educational systems. ... ౩౩—౩౮.

9. అలసట—విశ్రాంతి. Fatigue and Rest: causes and treatment of dullness; Head-ache and natural cure; Yawning—causes; What is Repentance? relation to nervous system; Perverted will; regular habits; self-control. ... ౩౮—౪౨.

10. బహిష్కార మండలము. Excretory system; lungs, kidneys, bladder, skin, bowels; why is sweat caused? Why is perspiration large in summer? Skin doing the function of the lungs in certain animals and Yogis; drinking water through the anus; regular habits and advantages. ... ౪౨—౪౭.

11. చర్మ రోగములు. Skin-diseases; Circular of the Publicity Bureau; Rules of health; Reaction of mind on body; summer-boils and treatment; boil—an attempt of the system to eject poisonous matter; ringworm, dhoby and barber's itch and cure; steam bath—rules and precautions; ... ౪౭—౫౭.

12. నిద్ర. Sleep-twin-sister of death-Shelley's apostrophe ; sleep-a habit ; Addison and his disciples-their hours of sleep. ... .. ౫౭—౫౯.

13. భవననిర్మాణము. Public-buildings-schools and Hospitals ; Characteristics of a Hygienic House ; slaughter house-dhobikana ; man-fruitarian, vegetarian, or flesh-eater ? ... .. ౫౯—౬౨.

14. తాత్కాలిక కాపాయములు—చికిత్సలు. Accidents and first-aid ; artificial breathing ; dislocation and fracture of bone : ... .. ౬౨—౬౫.

15. జనాభా లెక్కలు. Vitalstatistics-census ; birth and death reports ; infantile mortality ; average duration of life ; Hygienic living medical-inspection-Who is a good doctor ? ... .. ౬౬—౭౦.

### —\* పీఠిక \*—

ఈ పుస్తకముల గుణగుణములు సాంతముగా జదివిన వారికే బోధపడునుగాని, అచ్చటచ్చట జవిజూచిన వారికి దెలియవు.

బిడ్డలు ఈ పుస్తకములను తరుచు చదువుచుండినగాని, విషయములు హృద్గతములుగావు. కాబట్టి తీరిక చిక్కినపుడెల్ల తిరిగి తిరిగి చదువుచుండవలెను.

అన్నిటిలో మొదటి ఫారము పుస్తకము కొంచెము పెద్దదైనను, విషయముల ప్రాముఖ్యమునుబట్టి దానిని సారవేసికొనక మూడు సంవత్సరములును దాచికొన వలెను.

గుంటూరు,

8—7—23.

}

మం. సాంబశివరావు.



# ఆరోగ్య రహస్యము.

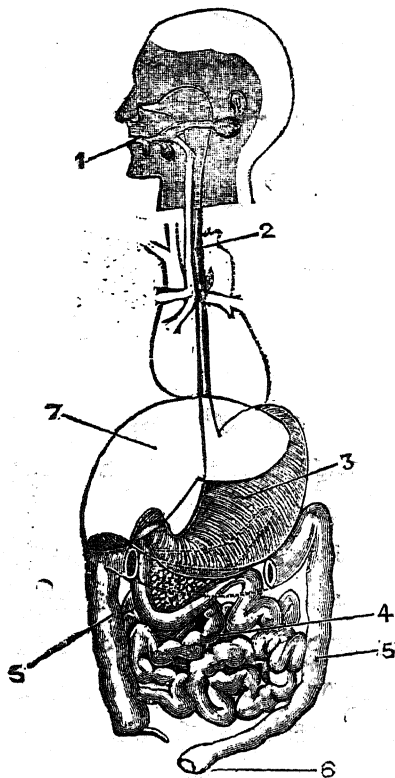
## మూడవ పాఠము.

### 1. జీర్ణక్రియ.

మన శరీరమునందలి జీర్ణకోశము నోరుమొదలు ఆస  
నమువరకు చ్యాపించియున్న పెద్దపొడవైన గొట్టమునియు;  
అందు నోరు, గొంతుగొట్టము, కడుపు, పెద్దప్రేగులు, చిన్న  
ప్రేగులు అను భాగములు గలవనియు నేర్చికొనియుంటిమి.  
వీనికన్నిటికిని చివర మలాశయము గలదు. వీనినన్నిటినిదాటి  
మలాశయములోనికి పోయినపదార్థము ఎందుకును పనికి  
రాని వ్యర్థపదార్థము. దానిని సరిగా ప్రతిదినమును బహిష్క  
రించకపోయిన, అది విషతుల్యమై ఆరోగ్యమును నశింపజేయును.

జీర్ణ కోశముయొక్క లోపలిభాగముంతయు ఒకపల్పున  
పొరతో కప్పబడియుండును. ఆ పొరయందు అనేకములైన  
వెండ్రుకలవంటి రక్తనాళము లుండును. ఈ రక్తనాళములు  
అన్నరసమును గ్రహించి శరీరమునందలి ప్రతి భాగమును  
పోషించును. మనము భుజించిన ఆహారము రక్తములో కలిసి  
పోగల అన్నరసముగా మారుటకే జీర్ణక్రియ యని పేరు.

1-వ పటము.



జీర్ణనాళము.

ద్రవమువలె జేయుటకొరకే పండ్లు ఏర్పడినవి. ఏ నస్తువును మ్రింగగూడదు. దానిని బాగానమలిన, దానంతట నదియే ద్రవముగా లోనికి జారిపోవును. కాబట్టి మ్రింగవలసిన అవసరము లేకుండునంతవరకు ప్రతివస్తువును నమలవలయును.

మనము వివిధపదార్థముల దినుటచే ఆయా పదార్థములు జీర్ణకోశముయొక్క వివిధ భాగములందు జీర్ణమగుచున్నవి. ఈ జీర్ణక్రియ సంపూర్ణముగా జరుగ గలందులకే జీర్ణకోశ మింత పొడవుగా నిర్మింపబడియున్నది.

జీర్ణక్రియ మొట్టమొదట నోటియందే ప్రారంభమగును. అన్నము గాని మరియేవస్తువు గాని నోటిలో పడినవెంటనే ఉమ్మిసిదు అను లాలాజలము (-చొంగ). విశేషముగా ఊరును. నోటిలోని పదార్థము ఈ లాలాజలముతో బాగా కలియునట్లు జేసి,

చారు, జావ మొదలైన ద్రవములను నమలుపెట్టు అని అడుగ వచ్చును. అవి నమలుటకు పంటిక్రిందకు ఆగకపోయినను, వానిని కొంతకాలము నోటిలోనుంచి, లాలాజలము బాగా వానిలో కలియునట్లు పుక్కిలించవలెను. అందువలననే నీటిని గూడ నమలకుండ మ్రింగగూడదని చెప్పబడినది. “గ్లాడ్స్” అను ఆంగ్లదేశపు ప్రధానమంత్రి నోటిలోవేసికొనిన ప్రతి ముద్దను లెక్కబెట్టి 32 సార్లు నమలినగాని మ్రింగెడువాడు కాడట. అందువలన ఆయన ఎప్పుడును కావలసినదానికంటె ఎక్కువ తినుటగాని, అజీర్ణముచే బాధపడుటగాని ఎప్పుడు ఎరుగడు. ఆయన వృద్ధాప్యమునగూడ పండ్రెండుగురు చేయ గల్గిన మనోపరిశ్రమ ఒక్కడే జేసెడివాడు. మితభోజనమే వాని చిరంజీవిత్వమునకును, ఆరోగ్యమునకును, కారణము.

విశేషముగా పెద్దపెద్దముద్దలు నోటిలోబెట్టుకొనిన, నమలుటకు వీలులేక కొంతభాగము నమలకయే మ్రింగవలసి వచ్చును. అందువలన పెద్దపెద్దముద్దలను నోటిలో వేసికొన గూడదు. ఎంత చిన్నముద్దలయిన అంతబాగా నమలవచ్చును. మిక్కిలి రుచికరమైన వస్తువులను, చాలా తివలెనను నాశతో నమలకయే మ్రింగవలసివచ్చును. అట్టివాటిని తినకయుండు టయే మంచిది. తినినను చాలకొలదిగా తినవలయును. ఒక్క సారి అట్టి వస్తువులను తినుటమానిన, రెండవసారి తినవలెనను బుద్ధియేయుండదు. సర్వమును మనస్సునుబట్టియే యుండును.

పిల్లలకు మూడో నెలలో ముద్దకుడుములును, ఆరో నెలలో చొంగ చక్కిలములును పంచిపెట్టుదురు. దీని యభిప్రాయ

మేమి? సుమారు ఆరునెలలు వచ్చినగాని పిల్లలకు చొంగ ఏర్పడదు. చొంగఏర్పడినగాని వారికి ఇతరవస్తువులు తినుటకును జీర్ణముచేసికొనుటకును శక్తిరాదు. ఆరోగ్యబలోపండ్లు గూడ మొలవ నారంభించును. ఆనెలలోనే అన్నప్రాశనగూడ జేయుదురు. ఇదియే తల్లిపాలను వెనుక బెట్టి ఇతరాహారముతిను స్వతంత్రము ఏర్పడుసూచన. ఈ స్వాతంత్ర్య ప్రారంభోత్సవములే అప్పుడుజరుగు వేడుకలన్నియు.

లాలాజలముయొక్క పనియేమి?—తినునట్టిఆహారము లోని పిండిపదార్థము లాలాజలముతోకలిసి, పంచదారగా మారును. పంచదార నీటిలో కలియగల్గుటచే రక్తముచే గ్రహింపబడును. ఈపిండిపదార్థము నోటిలో జీర్ణముగాక పోయిన, కడుపులోనికిపోయి ఇతరవస్తువులనుగూడ జీర్ణము కాకుండజేయును. కాబట్టి బాగా నమలవలసిన అవసరమును గ్రహించునది.

కడుపు:—దీనికే జీర్ణాశయ మనిపేరు. దీనిలో జీరణరసము ఊరును. ఈరసముతో, ఆహారము కవ్వముతోచిలికిన మజ్జిగవలె, కలిసిపోవును. మాంసకృత్తులు ఇందుజీర్ణమై రక్తముచే గ్రహింపబడి, శరీరమున వ్యాపించును. కడుపులో ఆహారము ఒక గంటకు నెక్కువగాకుండ నుండును. అజీర్ణ వస్తువులు చాలకాలముండి, మురిగి, పులిత్రేవులు, డోకులు, పుట్టించును. తినినవెంటనే కడుపు తేలికగానుండుటయే, త్వరగా జీర్ణించినట్లు సూచన.

చిన్నప్రేగులు:— ఇవి ఘమూకు ఇకువడి అడుగుల గొట్టము. కడుపునుండి బయల్పడిన ఆహారము వీనిలో ప్రవేశించును. అది ప్రవేశించిన వెంటనే పైత్యకోశము (చేడు కట్టె) నుండి పైత్యరసమును, మధురకోశమునుండి మధురరసమును అందుకలియును. దానిలో క్రొవ్వుపదార్థమంతయు జీర్ణమగును. పైత్య రసమునకు క్రొవ్వును మాత్రమే జీర్ణించు శక్తి గలదు. చిన్నప్రేగులయందే అన్నరసమంతయు ముఖ్యముగా రక్తములో ప్రవేశించును.

మధుర రసముయొక్క పనియేమి?:— ఇది మాంస కృత్తును, క్రొవ్వును గూడ జీర్ణింపగలదు. అనగా, జఠర పైత్యరసములు చేయువనులను రెంటినిగూడ ఇది చేయుగలదు. అంతేకాదు. ప్రేగులుగూడ యొకరసమును తయారు చేసి విడచును. ఈ రసముతో మధురరసము కలిసి అంత ఆహారపదార్థమును గూడజీర్ణింపజేయును. ప్రేగులలో జీర్ణము కానిపదార్థము మరియొక్కడను జీర్ణముగాదు.

పెద్దప్రేగులు:— ఆహారములోని నీరంతయు పెద్ద ప్రేగులనుండి రక్తముగ్రహించి మూత్రపిండముల ద్వారా బయటికి వచ్చును. అన్నరసముగూడ ఏమైన వింగిలియున్న దానినిగూడ రక్తము గ్రహించివేయును. ఎనిమా నూలమున నీరెక్కించినపుడు ఆ నీరు పెద్ద ప్రేగులలో కూడును. అందలి నీటిలో కొంతభాగము మూత్రపిండములకుగూడ బోయి నవి గూడ శుభ్రపడును. మిగిలిన మూత్రా శయములు రెండును శుభ్రములుగా నుండుట ఆరోగ్యమునకు ముఖ్యము.

పైత్యకోశము పనియేమి?—పైత్యరసమును తయారు చేసి క్రొవ్వును జీర్ణింపజేయుట యొకపని. దీనికి మరియొకపని గలదు. జీర్ణరసమును గ్రహించిన రక్తమంతయు ముందుగా పైత్యకోశమునకు జేరును. జీర్ణరసములోని పంచదారను కొంతభాగము పైత్యకోశముగ్రహించి, సంచితముగా ముందు యుపయోగమునిమిత్తము, గాదెలో ధాన్యము నిలవజేసిపెట్టుకొనినట్లు, శరీరములో దాచిపెట్టును. పైత్యకోశము నుండి రక్తము గుండెకాయకుబోయి, అక్కడనుండి ఆహారమును అన్ని భాగములకు దీసికొనిపోవును.

పంచదారచేయుపని యేమి? ఇది శరీరమునకు వేడిని పుట్టించి, ఆహారముగానుపకరించు సంచితపదార్థము. శరీరకష్టముపడువారికి ఇదిఎప్పటికప్పుడు ఖర్చుపడి కావలసినదితిరిగి సమకూడుచుండును. శరీరకష్టముచేయక, బాగాతిని, కూర్చోచువారికి ఈపంచదారయంతయు క్రొవ్వుగామారి శరీరము దియ్యపట్టును. శరీరకష్టము చేయనివారు పిండిపదార్థమువిశేషముగాతినిన వారికి శరీరము పెరుగును. బ్రాహ్మణార్థములుచేయువారికిని వరి అన్నమే జీవనాధారముగా గలవారికిని, పెద్దపెద్ద బొజ్జలు పెరుగుట కిదియేకారణము. పనిలేనివారు తక్కువగానేతినుటయు, కూడినక్రొవ్వు కరిగిపోవుటకు ఉపవాసములు చేయుచుండుటయు, వరిఅన్నముగాక గోదుమ, జొన్న, సజ్జ మొదలైనవిగూడ తినుచుండుటయు మంచిది. వరి అన్నము తినుట గొప్పయనియు తక్కినవి తినుట నీచమనియు తలచుట చాల దురభిప్రాయము. ఆరోగ్యసూత్రములు తెలి

యనివారే అట్లుతలచుదురు. ఎక్కువగాతినన ఎక్కువబలము చేయుననితలచుట దురభిప్రాయము. జీర్ణముచేసికొనగలదానిని బట్టియే బలముండునుగాని, తినినదానినిబట్టి యుండదు. జీర్ణ శక్తిగలవారికి తక్కువతినినను ఎక్కువబలముచేయును.

క్రొవ్వుపనియేమి?:- ఇదితక్కినఅహారరసముతోపాటుగ వెంటనే రక్తములో ప్రవేశించదు. అందువలన నది, పైత్య కోశమునుండి హృదయకోశమునుండి పోనవసరములేదు. హృదయమునందును, పైత్యకోశమునందును క్రొవ్వుచేరిన నవి అనారోగ్యములైనట్లే. సర్వదా పనిచేయుచు శరీరమును రక్షించవలసిన ఈలంగములకు, తిని క్రొవ్వెక్కి, సోమరి తనము అవలంబించు నట్టి అవకాశము భగవంతుడు గల్గించలేదు.

చలికాలములోపాలయందు వెన్న ఎక్కువగా వచ్చును; వేసవిలో తగ్గిపోవును. కారణమేమి? చలికాలములో శరీర వేడిమికి క్రొవ్వుచాలాఅవసరము. అందువలన శీతకాలములో క్రొవ్వు పంచదార పుట్టించువస్తువులు ఎక్కువగాతినవలసి యుండును. వేసవికాలములో క్రొవ్వుఅంతగా అవసరములేదు. పాలు సంపూర్ణమైన అహారముమగుటచే, ఈమాట్లు వాని యందు స్వాభావికముగానే ఋతుభేదముననుసరించి యేర్పడుచున్నది. పాలయందలిమార్చే ఆవుశరీరము నందుగూడ గల్గి యుండుటయే, దీనికి కారణముగావచ్చును.

బిడ్డలకు తీపివస్తువులు యిష్టము. ఎందుచేత? బిడ్డలను పెద్దవారివలె ఒక్కచోటకూర్చొనమనిన కూర్చొనలేదు. వారికి కట్టివేసియుంచుటకంటె ఎక్కువశిక్ష లేనేలేదు. వారు

ఎప్పుడును తిరుగుచు, పరుగిడుచు, ఏదోయొకటి చేయుచుండుటయే స్వభావము. ఇట్లు చురుకుగానుండుటకు కావలసిన శక్తిని, వేడిని యిచ్చు పదార్థమేది? వారిదేహములో జీర్ణమైన పంచదారయే. అయినను బిడ్డలకు తీపివస్తువులు పెట్టుటవలన క్రిమిరోగమువచ్చును. నులిపురుగులు వుట్టును. కాబట్టి మంతముగా తీపి తినుచు, వేపగింజలు, వేపపువ్వు, కాకరకాయకూర, ఉస్తికాయకూర మొదలైన చేదవస్తువులు తరుచు తినుచుండవలెను. అప్పుడే తీపికి తగిన విరుగుడు తగిలి శరీరము ఆరోగ్యవంతముగా నుండును.

## 2. తినగూడని వస్తువులు.

ఏవస్తువులు తినగూడదు:—బిడ్డలకు అజీర్ణవస్తువులు తినగూడదని సిద్ధాంతముజెప్పిన చాలదు. అజీర్ణవస్తువులేవో వారికి తెలియదు. అనుభవముగల తల్లిదండ్రులే వారికి చెప్పవలెను. ఎప్పుడైన అజీర్ణముగల్గినప్పుడు, దాని కారణము నారసి, ఏమితినుటవలన గల్గినదో బోధింపుచుండవలెను. కందిపప్పు, సెనగపప్పు త్వరగా జీర్ణముకావు. ఇవి చమురుతో వేగిన, మిక్కిలి యజీర్ణకారులు. పకోడీలు, మిఠాయి మొదలగునవన్నియు సెనగపిండితో జేసినవేగాన తరుచుడినగూడదు. వీనిని దుకాణములలో కొని తినుట మిక్కిలి హానికరము. అమ్మకమునకు చేయువాడు ఆరోగ్యధర్మముల ననుసరించి చేయును. కలితీనస్తువులనే యుపయోగింతురు. ఇంతేగాక ఈగలు మొదలైనవి



ముసిరి, దుమ్ము పడుటవలన రోగముల కాన్పడములు. ఇగటిలో జేసినప్పుడైనను వ్యర్థముగా తినవలెను. మినుకపప్పు నాన బెట్టి రుబ్బినది పచ్చివిగాని, అవిరిమిదగాని, పెనముమీదగాని, దిబ్బరొట్టెగాగాని తినవచ్చును. దీనిచే చమురుతో గారెలు చేయవచ్చును. ఇది సెనగపప్పు అంత చెడ్డదిగాదు. కొంచెము విరేచనకారి. కాని, పులియబెట్టి జేసిన అజీర్ణకారి. అప్పడములు వడియములు చాల అజీర్ణకారులు. వేచిచేసిన పప్పుపచ్చులు ద్వారగా అరగవు. పచ్చిపప్పు నానబెట్టి రుబ్బినది, అవిరిమిద ఉడికించి పాలోలీగా చేసినది తినుటమంచిది. నెయ్యి, ఇతర చమురులు ఎక్కువగాతినిన వేడిచేసి అజీర్ణము పుట్టును.

కాయగూరలలో బీర, పొల్ల, దోస చాలమంచివి. వంగ, బెండ, సొర అంతమంచివిగావు. బంగాళాదుంప, చిల గడదుంప, కంద, పెండలము వీనికి క్రమముగా అజీర్ణగుణము గలదు. చిక్కుడు, అలచంద, బటానీకాయలు బలకరములే కాని కొంచెముపైత్యము, పైత్యవస్తువులు సాధారణముగా అజీర్ణముచేయును. మట్టబచ్చలి మంచిది. పెద్దబచ్చలి బల హరముచేయును. ములగకాడలు బలముచేయును. పిండితో వండిన అజీర్ణముచేయును. నిలువజేసిన పదార్థములన్నియు తినగూడనివే. స్వభావసిద్ధమైనరంగుగాక, అందముగా జేసి ఆకర్షించుటకు రంగువేయబడిన పిప్పరమెంటుబిళ్లలు, బిస్కెటులు మొదలగునవిన్నియు విషతుల్యములుగా విసర్జించవలసినవే. సోడాబుడ్లలో పట్టియుంచు రంగుపానకములన్నియు విసర్జించవలసినవే. పాతబియ్యమువలె కనబడునట్లు చేయుటకు బియ్య

మునకుగూడ రంగువేయుచున్నారు. అందుచేత మరబియ్యము నందలి రోగమునకు తోడుగ రంగుగూడ రోగము పెంచుచున్నది. ఇంటిలో బియ్యము దంపించుకొనుటయే దీనికి ప్రతిక్రియ. ప్యాక్టోరీబియ్యము మానినగాని, నీకుఆరోగ్యమేలేదని నమ్ముము.

పాలయందు నీళ్ళు కలుపుదురు. పెరుగు గట్టిగానుండుటకు నుద్ద పిండి, మొదలైనవి కొందరు కలుపుదురు. ఇదిలో క్రొవ్వు, అరటిపండ్లు, పిండి మొదలగునవి కలుపుదురు. మన దేశమున గోవు మన కిలవేలుపు. ఇప్పటికిని పల్లెలే మన సదాచారమునకు ఉనికిపట్టులు. గ్రామవాసమును, గోరక్షణమును దీనికి ప్రతిక్రియలు. పట్టణవాసము పాపకూపములో జీవనము. అక్కడివారికి అనారోగ్యము అనుభవింపక తప్పదు. వస్తువుల పరిశుభ్రతను పురపాలకులును, ఆరోగ్యాధికారులును, పరీక్షించి, కలితీజేసిన వర్తకులకు శిక్ష విధించవచ్చును. వర్తకలాభముకొరకు నీతినివిడచుట మానవస్వభావముగాన, అట్టి వర్తకమునకు అవకాశము గల్గించకుండుటయే ప్రజల విధి. అందుకు తమయవసరములను ప్రజలు తగ్గించుకొనుటయు తామే స్వయముగాతయారు జేసికొనుటయు నీతివిధి.

ఉరుగాయలలో నిమ్మకాయ, దబ్బకాయ, నారదబ్బ, చింతకాయ, ఉసిరికాయ, ఆరోగ్యదాయకములు. పాతగిలిన కొద్ది పథ్యగుణముగలవి. మామిడికాయతోబెట్టిన ఆవకాయ మాగాయి మొదలైనవి అంతమంచివిగావు. ఆరోగ్యవంతులు గూడ స్వల్పముగా దినవలెను.

బిడ్డలచే వస్తుగుణములను పరీక్షజేయించవలెను. అందుకు వారు తినిన వస్తువులను క్రమముగా వ్రాసిపెట్టి వానికెదురుగా వారి యనుభవములను వ్రాయించుచుండవలెను. ఒక్కొక్కవస్తువును చాలసారులు పరీక్షించినగాని గుణమునిర్ణయించుట కష్టము. కాబట్టి జాగ్రతగా పరిశీలన చేయించుచుండవలెను.

ఉల్లిచాయలు పదినవత్సరములలోపుపిల్లలు తినవచ్చును, పెద్దవారు తినగూడదు. వెల్లుల్లి బాలెంతలు ఔషధప్రాయముగా నుపయోగించవచ్చును. రుచికొరకు వీనిని దినుట మంచిదికాదు.

### 3. జీర్ణకోశరోగములు.

అజీర్ణము:—ఆహార మెప్పుడును మితముగా తినవలెను. కావలసినదానికంటె రెండుముద్దలు తక్కువదినవలెను గాని ఒకముద్దయైనను ఎక్కువ దినగూడదు. కడుపు ముప్పాతిక భాగము నిండినతోడనే, భోజనమువద్దనుండి లేవవలెను. చాలరుచికరములగు పదార్థములను చాలగా తయారుజేసి పెట్టుకొనుటవలననే ఎక్కువగాదినుట తటస్థింనును. కాబట్టినాలుగు వాయలు కలుపుకొని తినువారు మూడును, మూడువాయలు తినువారు రెండును తినుట ఆరోగ్యప్రదము. పగటిపూట పప్పు లేకకూర చారు, మజ్జిగ; రాత్రి కూర లేక పచ్చడి, మజ్జిగ కంటెదానికూడదు. రాత్రిభోజనము లఘువుగానుండవలెను. పెండలకడ తినవలెను. ఈనియమములనతిక్రమించినవారికిఅజీర్ణముతాల్ప

లికముగాగాని, దీర్ఘముగాగాని ప్రబలును. అజీర్ణము చేయుట వలన కడుపు నొప్పి, పులిత్రేపులు, తలనొప్పి, అపానవాయువులు, నోటివాసన, నాలుక గారగట్టుట, జిగటవిరేచనములు, నీళ్లవిరేచనములు మొదలైన వ్యాధులనేకములు పుట్టును. ఔషధములు మ్రింగుటవలన నివి యెక్కువగును. తాత్కాలికముగా కుడిరివట్టు దోచినను తిరుగబెట్టును.

చికిత్స:—ఆహారమునుతగ్గించుట, అజీర్ణవస్తువులుపూర్తిగా మానుట, ఉపవాసములు చేయుట, ఆరోగ్యవిధుల సరిగా ననుసరించుట, మలాశయమును పెద్దప్రేగులను శుభ్రపరచుట, విశ్రాంతిబొంది సుఖముగా నిద్రించుట. వేడినీటిలో నిమ్మపండురసము పిండుకొని త్రాగి, వేడినీటి ఎసిమా పట్టి ప్రేగులు కడుగుటవలనను; కడుపుకు అవిరిపట్టి చన్నీళ్ల స్నానము చేయుటవలనను, పండ్లుతెనుటవలనను అజీర్ణవ్యాధులు తగ్గును. ఇదిప్రాకృత చికిత్స. చాలమంచిది. దేహపరిశ్రమ సర్వదాముఖ్యము.

ఔషధచికిత్స:— ఇది ప్రాకృతచికిత్సకు తీసిగట్టు. మనోబలము లేనివారే దీనినవలంబింతురు. అన్నభేదిభస్మము సేవించవచ్చును.

బంకవిరేచనములు:—రక్తముతోగాని, రక్తములేక గాని తెల్లనిజిగటతో విరేచనమగును. మలముకలియక కేవలము జిగురు వెళ్లుట ఈరోగముయొక్క తీవ్రదశ. అమితముగా కడుపునొక్కుట, ఎప్పుడును బయటికి పోవలెననుశంక,

అన్నహితపులేకపోవుట, అతినీరసము కాళ్లులాగుట దీనికి చిహ్నములు.

ఉపశమనములు:— వేడిఅన్నముమీద పెరుగు వేసికొని తినుట; మెంతులుగాని, కత్తెరగోడు (బాదంబంక) అను వస్తువును గాని పెరుగులో నానవేసి, పరగడుపున తినుట; గసగసాలు వేయించి పొడుముజేసి అన్నములో తినుట; వాగజెముడు పండ్లలోని గుంజుతినుట; ఎసిమాపట్టుట; ఇవి ఉపశమనములు. ప్రేగులలో విషపదార్థము కూడినప్పుడే ఈ వ్యాధి గల్గునుగాన దీనిని బౌషధములవల్ల ఆపుచేయక పోనిచ్చుటయే మంచిది. విరేచనములను కట్టించిన కడుపునొప్పి హెచ్చును.

విరేచనములను కట్టించుటకు పెసరగింజంత నల్లమందుగాని, నల్లమందుతో, గుగ్గిలము వేపజిగురు కలిపినూరిన మాత్రగాని వేసికొనవలయును. క్రొత్తనీటికాలములో నీ వ్యాధి ప్రబలునుగాన, పైమాత్రలను ముందుగానే జేసిపెట్టుకొనుట మంచిది.

నీళ్ల విరేచనములు:— ఇదిగూడ అజీర్ణసంబంధమైన వ్యాధియే. వ్యాధులు క్రిమిసహాయమున బుట్టి వ్యాపించుచున్నను, ఆరోగ్యనియముముల నతిక్రమించి చరించువారినే అవి బాధించును. కాబట్టి ఆరోగ్యవిధుల ననుసరించి ప్రతిరోగమును రాకుండ జేసికొనవచ్చును; వచ్చినను వానిసహాయముననే కుదుర్చుకొనవచ్చును.

చికిత్స:— వాముపువ్వు, హారతికర్పూరము చేర్చిన ఒకద్రవము ఏర్పడును. దీనిని రెండుచుక్కలు పిల్లలకును,

నాలుగైదుచుక్కలు పెద్దలకును చెంచాడు నీళ్లలోవేసి కలిపి రోజుకు రెండుసార్లు ఇవ్వవచ్చును.

వామువాటగు త్రాగవచ్చును. మిరియములునూరి ఊడజేసి, నీళ్లలోవేసి సలసలకాచి, ఆకషాయము త్రాగించ వచ్చును. చలిగాలి తగులనీయగూడదు.

ప్రజారోగ్యరక్షణ నియమములు:—

(1) మత్తుపదార్థములను, విషవస్తువులను ప్రేలేడు, మండ్లెడు వస్తువులను అందఱును అమ్మగూడదు. అనుమతి పొందినవారే అమ్మవలెను. వీనినిగూడ మోతాదు నియమ మును మించి కావలసినంత ఒక్కసారి ఇవ్వగూడదు. విషా పథములు వైద్యులకు తప్ప మరియెవ్వరికిని విక్రయించ గూడదు.

(2) పదార్థములను లాభముకొరకు కల్తీ చేసిగాని, చెడిపోయినపదార్థములను మంచిపదార్థముగా కనబడునట్లు జేయుటకు రంగువేసిగాని అమ్ముట శిక్షార్హము.

(3) అంటురోగములు ప్రబలు సమయములందు, తద్వ్యాప్తికి సహకారులగు ఆహారపదార్థములను, తదతర వస్తువులను ఊరిలోనికి రాకుండజేయు నధికారము పురపాల కులకుగలదు.

---

4. మత్తుపదార్థములు, ఉద్రేకపదార్థములు.

శరీరమునకు ఆహార మవసరము. కారణములు విదితమే. మత్తు, ఉద్రేకపదార్థములు ఎన్నటికిని ఆహారములు కానే

రపు. వాని ప్రయోజనము తాత్కాలికము. వాని శక్తి ఉష్ణి  
గినవెంటనే, శరీరమునకు ఒకవిధమైన నిరుత్సాహము, పరి  
తాపముగల్గి, వానియవసరము తిరిగికావలసినప్పుడు అందు  
వలన వానినుపయోగించువారు వానికిదాసులై అవి లేక  
పోయిన బాధపడుదురు. కొందరు కాఫీత్రాగకపోయిన తల  
నెప్పివచ్చునని చెప్పుదురు. అట్లుచెప్పుటవలన వారికి మనో  
బలము లేదని ఊహించవచ్చును. నిజముగా తలనెప్పివచ్చిన,  
దానిని పోగొట్టుకొనుటకు పొలములలోనికి పికారువెళ్ళు  
టయో, లేక కసరతుచేయుటయో మంచిది. ఇట్లుచేయుట  
వలన యుపయోగము శాశ్వతము. శరీరమనోశక్తులు రెండును  
వృద్ధియగును.

ఇవన్నియు నెమ్మదిగా శరీరమునకెక్కు విషపదార్థ  
ములు. సంవత్సరములకొలది ఉపయోగించినగాని వానిదుర్గ  
ణము బయటికి కనబడకపోవచ్చును. కాని ఒక్కసారి ఉప  
యోగించినను దానివిషము శరీరమును విడువక, దాని  
యుండును. వీనిని మనదేశమునందు పెంచుట వ్యాపారలాభము  
కొరకేగాని, ఆరోగ్యలాభముకొరకు గాదు. ఇతరుల ఆరోగ్య  
మును చెడగొట్టుట పాపకార్యము. ఔషధములుగా, నెప్పు  
డైనను ఉపయోగించుటకు ఆపద్ధర్మము ఒప్పుకొనును. తమచు  
ఉపయోగించుటను మనమతము నిషేధించుచున్నది. వీని  
నుపయోగించుట నీతిబాహ్యమైనపని.

మత్తుపదార్థములను దుష్కార్యములను జేయనుండు  
వారు, తమ మనస్సాక్షిని మాపుజేయుటకు, ఉపయోగింతు

రని టాల్పాయి అను జ్ఞానిచెప్పియున్నాడు. మనోదౌర్బల్యముండినగాని దుష్కార్యముల కెవ్వరును గడంగరు. అట్టి వారికిగూడ మనస్సాక్షి అడ్డుకొనుటచే, దానిని అణచివేయుటకు మత్తుపదార్థ మవసరమగుచున్నది. నరహత్యలు మొదలగు దుష్కార్యములు చేయువారును, యుద్ధభూమి యందలి యోధులును త్రాగుదులేక పోయిన హంతకులుగానుండజాలరు.

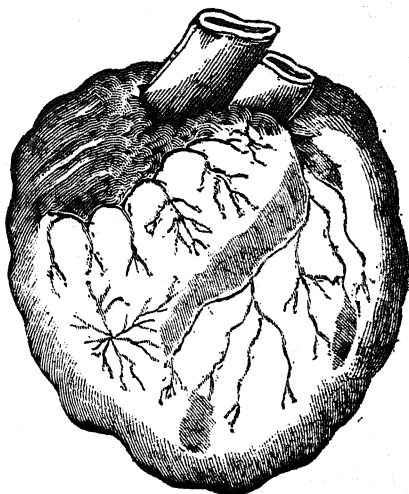
మనస్సాక్షి యన మనుజునియందలి దేవాంశము. దాని నడచివేయుట యన, మనయందలి దేవత్వమును నిర్మూలించుకొని, పశుత్వము వృద్ధిజేసికొనుట. కాబట్టి త్రాగుబోతులు దేవునికి దూరులగుచున్నారని యర్థము.

త్రాగుబోతుదనమువలన శరీరమునందలి యంగములు మార్పుజెందును. ఈక్రింద ఆరోగ్యవంతునియొక్కయు, త్రాగుబోతుయొక్కయు హృదయకోశపటములు చూపబడినవి. త్రాగుబోతువానిగుండె ఉండవలసిదానికంటె పెద్దదిగానున్నది. అదిదాని దౌర్బల్యచిహ్నము. ఈమార్పు శాశ్వతమై బిడ్డబిడ్డపర్యంతము వ్యాపించును. కాబట్టి త్రాగుబోతుల శరీర, మనోదౌర్బల్యములు రెండును వారి బిడ్డలయందు పొడగిట్టును.

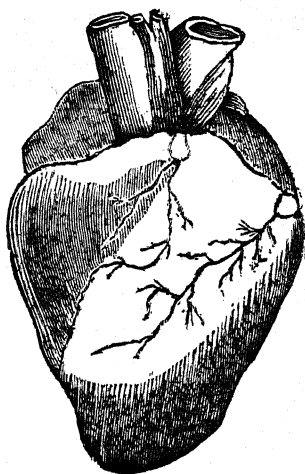
త్రాగుదు నరములశక్తిని నాశనముచేయుటచేత త్రాగుబోతులకు మేధాశక్తి పోవును. మేధాశక్తి యుడిగిన, వివేచనాజ్ఞాన మంతరించును. వివేచనాజ్ఞానము లేనివాడు, చుక్కానిలేని యోడవలె దేనికో తగిలి శిథిలముగావలసినదే. త్రాగుదు కలవాటుపడినవారు అన్ని రోగములకు లొనగుదురు.



ద్రవములుగా నుండు ఆసుపత్రి ఔషధములలో చాల వాటి యందు సారాయి కలిసి యుండును. అట్టి ఔషధములను వైద్యులు బిడ్డలకు పయోగించగూడదు. అట్టిమందులను తిరుచు ఉపయోగించిన బిడ్డలకు తాగుడు అలవాటు చేసినట్లే యగును. కాబట్టి బిడ్డల వైద్యములో వేరు ఔషధము 2-వ పటము. త్రాగుబోతువాని గుండెకాయ.



లను వైద్యులు పయోగించి బిడ్డలయారోగ్యమును రక్షించవలెను. టించరు లన్నియు సారాయి మిశ్రితములే.



సదాచారావలంబనమే సర్వాసర్థములకు విరుగుడు. అదే ఆరోగ్యమునకు మూలము. బిడ్డల ఆరోగ్యమును రక్షించుటకు వలయు నియమములు:—

మితాయి సోడా, చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు, మద్యములు, కాఫీ హోటళ్ళలో తయారు చేసి

అమ్మెడు వస్తువులు, పూట 3-వ పటము. ఆరోగ్యవంతుని గుండెకాయ.

కూటిఇంట్లో భోజనము, పెద్దవారు లేనప్పుడు రాత్రులయందు గాని పగలుగాని నాటకములు, సర్కసులు మొదలయినవి చూడబోవుట, ఇవన్నియు 18 సంవత్సరములలోపువారిని ఆకర్షించి అందజేయుట శిక్షార్హమయిన కార్యమని చట్టము ఏర్పరచినగాని పట్టణ వాసములలోని బిడ్డలఆరోగ్యము వృద్ధిగానేరదు. అట్టినియమములు పచ్చునను నమ్మకములేదు. కాబట్టి ఉపాధ్యాయులే ఈ నియమముల నేర్పరచి పిల్లలకు తరుచు బోధించుచు, బిడ్డలను ఆరోగ్యసంఘముగా నేర్పరచి ఎవరయిన బుద్ధిలోపముచే నతిక్రమించిన, సంఘముయెదుట వారంతట వారుగా వచ్చి క్షమాపణ వేడుకొనునట్లు చేయుచు; ఆహారదోషమునకు ఉపవాసప్రాయశ్చిత్తమువారంతలవారే విధించుకొనునట్లు ప్రోత్సహించుచు; బిడ్డల నీతిబలము వృద్ధిజేయుచుండవలెను.

పాఠశాలాధికారులు బడిదగ్గర సోదాదుకాణము పెట్టుకొననితరుగాని; మంచి సీశ్వసతి ఏర్పాటు చేయరు. దీనివలన ఆరోగ్యనష్టము, ధననష్టము రెండును గలుగుచున్నవి. బిడ్డలు తమయింటివద్ద దప్ప మరియెచ్చటను దాహము త్రాగకుండు నలవాటు జేసుకొనవలెను. వెనుకటి పుస్తకములోని దాహము త్రాగుట కేర్పరచిన నియమముల ననుసరించిన యెడల ఎక్కడ దొరికిన నక్కడ దాహము త్రాగవలెనను కోరికయే యుండదు. అట్లుచేయువారే నీతిమంతులు.

## 5. దా హోదకము.

దా హోదకమెట్టిదిగానుండవలెనో, దాని నెట్టినియమములతోత్రాగవలెనో జదివియుంటిమి. అందు కలిసిపోయిగాని, కలిసిపోక తేలుచుగాని, ఏవిధమయిన జంతు, వృక్ష, కణసంబంధమయిన మలినమును ఉండగూడదు. దాని యందు ప్రాణవాయువు విశేషముగా కలిసి యుండవలెను. నీటిని కాచిన గాని ఎచ్చటనైన బాగా గాలిపారకుండ బంధించినగాని ప్రాణవాయువు ఎగిరి పోవును.

కొన్ని పట్టణములయందు త్రాగడు నీటిని “క్లోరీను” (హరితము) అను విషవాయువుచే శుభ్రపరచుచున్నారు. దీని వలన అందలి విషజీవులు నశింపవచ్చును. కాని వానితో బాటుగ అందలి అగోచరముగు ప్రాణశక్తిగూడ నాశనము జెందవచ్చును. స్వభావసిద్ధమైన బలము త్రాగుటవలన గల్గు ఆరోగ్యమును, బలమును నిట్టి కృత్రిమజలమువలన నెన్నటికిని సమకూడవు. ఆరోగ్యమును బడయ నెంచువారు నీటిని కేవల భౌతికసాధనముగా నెంచగూడదు. అది దైవదత్తమైన, ప్రాణసహితమైన ప్రేమామృతము గానే భావించుకొనవలెను.

కొన్ని యూళ్ళయందలియు, కొన్ని నూతులయందలియు, కొన్ని నదులయందలియు నీరు ఎక్కుడు ఆరోగ్యప్రదముగా నుండుటకు గలకారణములను శాస్త్రజ్ఞులు శోధించుచున్నారు. అందు ఘనరూపమునను, వాయురూపమునను గూడ ఆరోగ్యవస్తువులు కలిసియుండును. సోడియము మగ్నీయు సంబంధమైన లవణములును, రెడియము సంబంధ

మైన వాయురూప పదార్థములును కలిసిన నీరు ఆరోగ్య ప్రదము. నున్న పుచట్టు గలనీరు విరేచన బద్ధము చేయును. ఇట్టిజలమునకు ఖటికజలమనిపేరు. ఇట్టినీటిలో స్నానము చేసినను, బట్టలుదికినను మురికి త్వరగా వదలదు. కుంకుడు కాయ త్వరగానురుగురాదు.

క్రుశ్మిన చెట్లచేమలయొక్కయు, జంతువులయొక్కయు నలునులును; వాని ననుసరించి యుండు నూక్ష్మక్రములును అజీర్ణము, అతిసారము, కలరా (విషూచి) మొదలగు రోగములను బుట్టించును. వీని యన్నిటిలో కలరా ఘోరమైనది. అజీర్ణమే దీనికి ప్రథమ దశ.

ఇట్టినీటివల్లనే నులిపురుగులు, కొంకిపురుగులు, నారిపురుగులు మొదలయినవన్నియు కలుగవచ్చును. క్రిమి రోగమునకు చికిత్స వాయువిడంగములు, వేసాకు మూడికలు, మోదుగుమాడవిత్తులు, ఓమము సమభాగములు కలిపి చూర్ణముచేసి పూటకు బేడెత్తుచొప్పున తేనెతో ప్రతి యదయము పుచ్చుకొనవలెను. ఇది పాండురోగమునకు గూడ మంచిది. మన్ను తిను పిల్లలకు అణాఎత్తుమోతాదు. ఒక్కొక్కప్పుడు నీటి దోషమువలననే రక్తవిరేచనములు, ఆమ విరేచనములు, నీళ్ళవిరేచనములుపుట్టవచ్చును. అప్పుడు తెల్లనిగవ్వపలుకు గుగ్గిలమును చూర్ణముచేసి బేడెత్తు పంచదారతో గాని ఆవునేతితోగాని అయిదు పూటలు పుచ్చుకొనవలెను. పిల్లలకు సగముమోతాదు. ప్రాకృతచికిత్సకులు ఔషధముల అవసరములేకనే అన్ని రోగములను కుదు

ర్చగలరు. నిమ్మపండు రసము విశేషముగా పుచ్చుకొన  
వచ్చును. కలరారోగులకు సహితము ఇటుకరాయిని కాల  
వేసి దానికి కంబళిగూడ్డచుట్టి ఆసనముకాచవచ్చును. భయము  
రోగములను వృద్ధి జేయును గాన తొందరపాటు లేక ధైర్య  
ముగానుండవలెను. చాలమంది ప్రాణమునందలి తీపిచేత విశే  
షముగా నొషధములను మ్రింగి ప్రాణమును పోగొట్టుకొను  
చున్నారు. ఏ ఔషధమును వేసికొనక రోగమును ప్రకృతికే  
విడిచి పెట్టి, ఆరోగ్యనియమముల ననుసరించి ఆకలి పుట్టు  
వరకు ఉపవాసముచేయుచు చల్లని నీటిని కావలసినప్పుడు  
ఆచమనము చేయుచుండవలయును. రోగ నిరోధనశక్తి ప్రతి  
శరీరమునందును సహజముగా ఉండును. అది ఔషధసేవ  
వలన తగ్గిపోవును. కాబట్టి రోగముయొక్క ఉద్భుతము క్రమ  
ముగాతగ్గిపోయి, ప్రాణశక్తి జయము పొందును. ఔషధ  
ములవలన చనిపోవువారి సంఖ్యకంటె రోగమువలన చనిపోవు  
వారి సంఖ్య తక్కువ. దీనికి పట్టణములయందలి అధికమర  
ణములే నిదర్శనము. పట్టణములయందు ఔషధ సేవ  
మొందు, ప్రాకృత సౌకర్యములుతక్కువ. చావులెక్కువ.  
వల్లెలయందు ప్రాకృతసౌకర్యములుఎక్కువ. చావులుతక్కువ.  
కాబట్టి ప్రకృతిసేవయే ఆరోగ్యమునకు మూలకారణము.  
ఔషధసేవకంటె ప్రకృతి సేవయే సులభమార్గమని  
రెంటిని చవిజూచినవారికి త్వరలోనే గోచరించగలదు.

## ౧. శ్వాసకోశములు.

శరీరము ఒకదీపమువంటిది. దీపము వెలుగుటకు చమురు ఆవశ్యకము. చమురు ఎంత ఆవశ్యకమో గాలిగూడ అంత ఆవశ్యకమే. ఈ రెంటి సంయోగమువలననే దీపము వెలిగి వేసినిలచును. అట్లే శరీరమునందును ఆహారమును చమురును దహించుటకు గాలి కావలసి యున్నది. ఈ దహనము ఎప్పుడు జరుగుటమానిన, అప్పుడే శరీరవేడిమి తగ్గును. అనగా శాల్మ చేతులు చల్లబడును. కాబట్టి ప్రాణము నిలుచుటకు శ్వాసింపుట అవసరము.

గాలిలో నొకపాలు ప్రాణవాయువును, నాలుగు పాళ్లు సత్రజనియు గలవు. మనము పీల్చినగాలి శ్వాసకోశములలోని కేశనాళములయందు బ్రవేశించి, వానినుండి ప్రాణవాయువు మాత్రమే రక్తములో చొచ్చును. రక్తము శుభ్రపడును, రక్తములోనున్న బాగ్గు పులును గాలి మొదలగు కల్మషములన్నియు మిగిలిన గాలిలోనికి ప్రవేశించి, ఇట్లు కరస్పరము ఇచ్చి పుచ్చకొనుట జరుగును. ప్రాణవాయువుతో రక్తము శరీర ప్రయాణముచేయును. కల్మషములతో గాలి బయటికి వచ్చివేయును. తిరిగి మరియొక సారి పీల్చుదుము. ఈ విధముగా ప్రతిక్షణమునందును జరుగుచుండును. ఊపిరితిత్తులయందేగాక పరిశుభ్రముగానున్న ప్పడు చర్మరంధ్రములగుండా కూడ ఈ ఇచ్చి పుచ్చకొనుట స్వల్పముగా జరుగుచుండును. కాబట్టి చర్మమును పరిశుభ్రముగా నుంచుట అవసరము.

ఈ శ్వాసక్రియ సరిగా జరుగుచుండుటకే మన ఊపిరితిత్తులెప్పుడును లేచుచు పడుచుండును. అనగా పెద్దవగుచు, చిన్నవగుచునుండును. శ్వాసక్రియ మూడుభాగములు. పూరక, కుంభక, రేచకములు. ఊపిరితిత్తులయందు గాలిపూరించుటకు శ్వాసనాళము, దానిరెండుశాఖలు, ఆశాఖలనుండి బయలుదేరు అసంఖ్యాకములగు కేశనాళములు అన్నియు ఎప్పుడును, ఏఅడుగులేక తెరచుకొని యుండవలెను. ఎక్కడ ఆటంకముగల్గినను శ్వాసకు అడ్డును. మొండెములో వైభాగమున రెండు ఊపిరితిత్తులును, హృదయమును, క్రిందిభాగములో గర్భకోశము, నాళములును గలవు. హృదయ గర్భకుహరములకు రెంటికని మధ్య ఒకతెర గోపురపుకప్పువలె గర్భమువైపు వంగియుండును. గాలి లోనికిబోయి ఊపిరితిత్తులు ఉబ్బినప్పుడు, ఈ తెరయొక్కకప్పు కొంచెము చదును దేరి, తిత్తులు బాగా ఉబ్బుటకును, చాలగాలిని దీసికొనుటకును దోడ్పడును. ఊపిరి విడిచినప్పుడు తిత్తులు చిన్నవై గాలిని వెడలగ్రక్కును. మారుమూలనున్న గాలిగూడ బయటికి పోవునట్లు తెర మరింతవంపుజెంది, తిత్తులను కృశింపజేయును. ఇట్లు ఉశ్వాస నిశ్వాసములయందు మధ్యతెర సహాయముజేయుచుండును. శ్వాసను విడిచినప్పుడు కడుపును లోపలికిఅక్కళించిన, తెర బాగాముడుచుకొని, గాలిని సంపూర్ణముగా తిత్తులనుండి నెట్టివేయును.

సాధారణముగా నిమిషమునకు 15 లేక 16 సార్లు శ్వాసక్రియజరుగును. అలసటజెందినప్పుడును, రోగమువచ్చినప్పుడును ఇది ఎక్కువగును.

ఇట్లు ఉశ్వాసనిశ్వాసములు జరుగుచుండిన, పీల్చినగాలి యందలి ప్రాణవాయువునంతను రక్తముగ్రహించుటకు తగిన వ్యవధి యుండదు. ఇట్టివ్యవధిని గలిగించి, ప్రాణశక్తిని వృద్ధి జేసికొనుటకే ప్రాణాయామము ఏర్పడినది. దీనినిగూర్చి ఇది వరకే వివరముగా జెప్పబడినది. ప్రతియుదయమును, సాయంత్రమును దానినభ్యసించిన, ఆరోగ్యముగల్గును. రోగనిరోధ శక్తి హెచ్చును.

ఈక్రియలకు ఆటాకముగల్గించు మెడముల్లు, పటకాలు, బరువైనకోట్లు మొదలైనవన్నియు అనవసర అనారోగ్యకరమైన దుస్తులనిగ్రహించి విడిచిపెట్టవలెను. సాధ్యమగునంత వరకు కట్టుబట్టతప్ప, మరేమియు శరీరమీద లేకుండజేసికొనవలెను.

శ్వాసనిరోధము:-తుమ్మ, దగ్గు:-ఇంటిలో దుమ్ము దులిపినప్పుడు, తిరగమోత వేసినప్పుడు ఒక్కొక్కప్పుడు తుమ్ములు, దగ్గు వచ్చును. ఎందుచేతను? రెండుసమయములందును సూక్ష్మపదార్థకణములు గాలితో లోనికిపోవును. గాలినితప్ప మరిదేనిని ఇముడ్చుకొనలేని శ్వాసనాళములకు బాధగల్గును. ఆభాధను పోగొట్టుకొనుటకు, అన్యపదార్థమును బహిష్కరించుటయే మార్గము. కాబట్టి తుమ్ములవల్లను, దగ్గుటవల్లను ఆకణములు నెట్టివేయబడును. ఇట్టికణములు సాధ్యమగునంతవరకు ముక్కునుండి లోనికిబోకుండుటకే, ముక్కురంధ్రములమొగను కావలికుక్కలవలె వెండుకలు ఏర్పడి యున్నవి. అవి ఆపివేయుటకు సాధ్యముగానంత సూక్ష్మకణ



ములే వానిని దాటి లోపలికివెళ్ళును. అక్కడ మరియొక పహారాగలదు. అది ముక్కులోని చర్మము. ఇది ఎప్పుడును చెమ్మగలిగియుండును. ఎట్టినూక్మకణమైనను దీనికంటుకొని పోవును. ముక్కు పొడిఆరిపోయినప్పుడే ఈపహరాను గూడ దాటి శ్వాసనాళములోనికి దుమ్ముప్రవేశించును. అప్పుడే తుమ్ములు, దగ్గు వచ్చును. కాబట్టి ఇవి బహిష్కారసాధనములు. ముక్కురంధ్రములను ఈకూడినదుమ్మును వదల గొట్టుటకు తరుచునీటితో శుభ్రపరచుకొను చుండవలెను.

అన్యపదార్థములు లోనికిజొచ్చుట వలనగాక, నాళములయందే అన్యపదార్థము ఉత్పత్తియగుటవలన శ్వాసనిరోధము గలుగవచ్చును. అప్పుడే మనకు రొంపపట్టినదని, దగ్గువచ్చినదని చెప్పుదుము. కాబట్టి ఊపిరితిత్తులతో సంబంధించిన అన్ని రోగములకును దగ్గు ముఖ్యచిహ్నము. దగ్గు రోగములన్నియు అంటురోగములు. అట్టివారు ఇతరులమీద దగ్గరాదు. గుడ్డ నోటికడ్డుపెట్టుకొనిగాని, దూరముగా పోయిగాని, దగ్గుకొనవలెను. వారుఎచ్చటను ఉమ్మివేయగూడదు. వారి ఉమ్ములద్వారాగూడ రోగము ఇతరులకంటవచ్చును. ఉమ్ములుఎండి రోగబీజములు గాలిలోకలిసి, ఇతరులయందు ప్రవేశించును. చీమిడిచీడి ఎచ్చటను రాయగూడదు. పరిశుభ్రమైన గాలిపీల్చుచు, బహిరంగప్రదేశమున కాలముగడుపుచు, ఎండ శరీరమునకు తగులనిచ్చుచుండిన దగ్గులుపుట్టవు. చలిగాలికి భయపడి, తలుపులు మూసికొని నిద్రించువారికి దగ్గు త్వరగావచ్చును. ఉదయమున చల్లనీటిలో స్నానము

చేయువారినిజూచి దగ్గుభయపడును. అజీర్ణవస్తువులు దినుచుండిన దగ్గువచ్చును.

జలుబుచేయుట యన నేమి?

జలుబుచేసినప్పుడు సాధారణముగా దగ్గువచ్చును. జలుబుచేయుటయనగా నేమి? నిప్పుమీద నీళ్ళుచల్లినప్పుడు, దానివేడి యంతయు నొక్కసారిగా పెద్దశబ్దముతో బయటికి వచ్చును. జలుబుచేయుటయనగా నట్టిదే. శరీరములో నెచటనోదాగియున్న వేడి ఒకపెట్టునబయల్పడుట. అత్యాచారములవలననే వేడి శరీరములోకూడును. అంతేగాని చలిగాలి తగులుటవలన జలుబుచేయదు. అనారోగ్యకరమైన వేడిలోపలలేనప్పుడు ఎంతచలిగాలి తగిలినను జలుబుచేయదు. నిరంతరము మంచుగడ్డతో నిండియుండు ధ్రువప్రదేశముల యందలిజనులు జలుబుచేయుటయనునదే ఎరుగరట. ఇక జలుబుకు చలిగాలి ఎట్లు కారణముకాగలదు? కాబట్టి గదులలో మూసిబెట్టుకొని అపరిశుభ్రమైనగాలిని విషపుగాలిని రోగజీవులుగలగాలిని పీల్చినవారికే జలుబుగాని చల్లనిగాలిలో నుండువారికి జలుబేయుండదు. చల్లగాలి ఎప్పుడును పవిత్రమైనది. సంతోషకరమైనది. నోటితో గాలి పీల్చువారికి జలుబు తప్పక చేయును.

దగ్గురోగములు:—గొంతుతో సంబంధించినవి; శ్వాసనాళము దాని రెండుశాఖలతో సంబంధించినవి; ఊపిరితిత్తులు అందలిచిన్న నాళములతో సంబంధించినవి. ఈఅన్నిటియందును ఆయాభాగములువాచి, కల్లెనుబుట్టించి, జ్వరముతోగూడ

కూడియుండును. న్యూమోనియా యనుజ్వరము ఊపిరితిత్తులు వాచుటవలన గల్గునది. ఇది ఏడురోజులజ్వరము. ఒకటిగాని, రెండుగాని ఊపిరితిత్తులు వాచి, వాపు అంతటనుబ్రాకీ త్వరలో ప్రాణముదీయవచ్చును. క్షయరోగముగూడ ఊపిరి తిత్తులరోగమే. అయితే ఇది త్వరగా పరుగిడునదికాదు. నెమ్మదిగా కొన్ని నెలలకో, కొన్ని సంవత్సరములకో, ప్రాణము దీయును.

ఒంటిమీద పొక్కులువేయు ఆటలమ్మ, వేపపువ్వు, పొంగు, మశూచికము మొదలైనవన్నియు జ్వరము, దగ్గు తోనే ప్రారంభమగును.

ప్రాకృతనియమములు, ఆరోగ్యవిధులు సరిగాజరుపుట వలన రోగమురాదు; వచ్చినను వెంటనే కుదురును. కాబట్టి ప్రాకృతనియమములే రోగములను రాకుండజేయునవియు; వచ్చిన ఔషధములవలెనే జనిజేయునవియు నైయున్నవి. దగ్గు, జ్వరము ఉన్నప్పుడు నెయ్యి, ఇతరచమురులు తినగూడదు.

చికిత్స:—సాధారణ దగ్గులకన్నిటికిని, (1) కరక్కాయ బెరడు బుగ్గను పెట్టుకొని, రసముమింగవచ్చును; (2) తాళీస చూర్ణము తేనెతోకలిపి నాకవచ్చును; లేదా బుగ్గనుబెట్టు కొని ఊటమింగవచ్చును; (3) పచ్చినల్లేరు, పొట్టుతీయనిపెసలు మూరి చమురులేకుండా రొట్టెవలెజేసి తినవచ్చును. (4) తాటి కలకండ బుగ్గను పెట్టుకొనవచ్చును. (5) యాకలిష్టసునూసె గుండెలకు రాచి, గోడుమపొట్టుతో కాచవచ్చును. విరేచనము జారీగా నగుచుండుట అన్నిటిలోమఖ్యము. ఔషధసాధన

గాక, ఇతరసాధనలవల్లనే అట్లుజరుగునట్లు చూడవలెను. విశ్రాంతి దీసికొనుట చాలయవసరము.

శరీరమొక్కటైనను దానిని బాధించు రోగములు మెండుగానున్నవి. రోగమున కొక్కొక్కవిధమున ఔషధచికిత్స. ఒక్కొక్కరోగమునందు ఒక్కొక్కవైద్యుడు ఘనుడు. వైద్యులకే తమయభిమాన రోగమునందుదప్ప ఇతరరోగములందు ప్రవీణత తక్కువగా నున్నప్పుడు, కండ్లుతెరవని పసికూనలు మీరు ఆయారోగములను గురించి ఎట్లు తెలిసికొనగలరు? ఆయాచికిత్సా విధానములుగూడ నులభములుగావు. కాబట్టి మీరు తెలిసికొనగల్గినవి ఆరోగ్యనియమములు. నులభమై అన్నిరోగములకు నొక్కటే రాజశాటవంటి చికిత్సా విధానముగల ప్రాకృతచికిత్స. దానివిషయమై ఈపుస్తకములందు వీలునుబట్టి అందందు జెప్పబడినది. దానిని గ్రహించిన, నీకు వైద్యుల ఔషధములు అక్కరలేకనే, సూర్యుడు, నీరు, గాలి, పృథివి నీకు వైద్యముచేయగల్గును. చిన్నతనమునుండియు మనస్సు నిలకడజేసికొనుము. వీరికంటె నెక్కువ వైద్యులు మనుష్యులలోలేరు.

## 7. హృదయము, ఊపిరితిత్తులు.

నీవుకాకినాడ, బందరు మొదలైన యూళ్లయందు కుళాయిల లోనికి నీటినితోడుటకు ఒకయింజను ఉండుట చూచియుండువు. శరీరములోనికి రక్తమును పంపుటకుగూడ ఒకయింజను గలదు. అదే హృదయకోశము. ఇంజను రెండుపనులు చేయ

వలసియున్నది. ముందు నీటినిబీల్చుట, తరువాత ఆనీటిని గొట్టములలోనికి బంపుట. హృదయముగూడ నీరెండుపనులు చేయుచున్నది. అందుకొరకు అది రెండుభాగములుగా విభజింపబడినది. కుడిభాగము, ఎడమభాగము. ఈరెండుభాగములకును ద్వారసంబంధములేదు. ఇందలి ప్రతిభాగమును రెండుగదులుగా విభజింపబడినది. పైగది, క్రిందిగది. ఈరెండుగదులకు మధ్య ద్వారముండును. ఈద్వారము పైనుండి క్రిందికి తెరచుకొనునుగాని, క్రిందినుండి పైకి తెరచుకొనదు. అది వాతరేచకమునందలి కవాటమువంటిది.

ముందు కుడిభాగమునుండి బయలుదేరుదము. కుడిభాగమునందలి పైగదిలోనికి శరీరమునందలి ఆహారమును, ప్రాణవాయువును గోల్పోయి, విషవదార్థములను మూటగట్టుకొనివచ్చిన మలినరక్తము ఒక పెద్దనాళముగుండ బ్రవేశించును. అప్పుడు పైగది ముడుచుకొని మధ్యద్వారముగుండ మలినరక్తమును క్రిందిగదిలోనికి నెట్టును. అప్పుడుక్రిందిగది ముడుచుకొనును. అది ముడుచుకొనినప్పుడు రక్తము వచ్చినత్రోవనే వెనుకకుబోవుటకు ద్వారము వప్పుకొనదు. తన యసమ్మతిని ముడుచుకొనుటవలన తెలియజేయును. అప్పుడామలినరక్తము ఒకనాళముగుండా ఊపిరితిత్తులలోనికి బ్రాకును. ఆనాళము మొదలుఒకటిగానుండి, తరువాత రెండై రెండుతిత్తులకుబోయి అందులో అసంఖ్యాకములై పోవును. అచ్చటనే గాలికిని మలినరక్తమునకును ఇచ్చిపుచ్చుకొనుట జరుగును. అట్లగుభ్రమడినరక్తము తిరిగి ఒక పెద్దనాళములోగలిసి, హృదయ

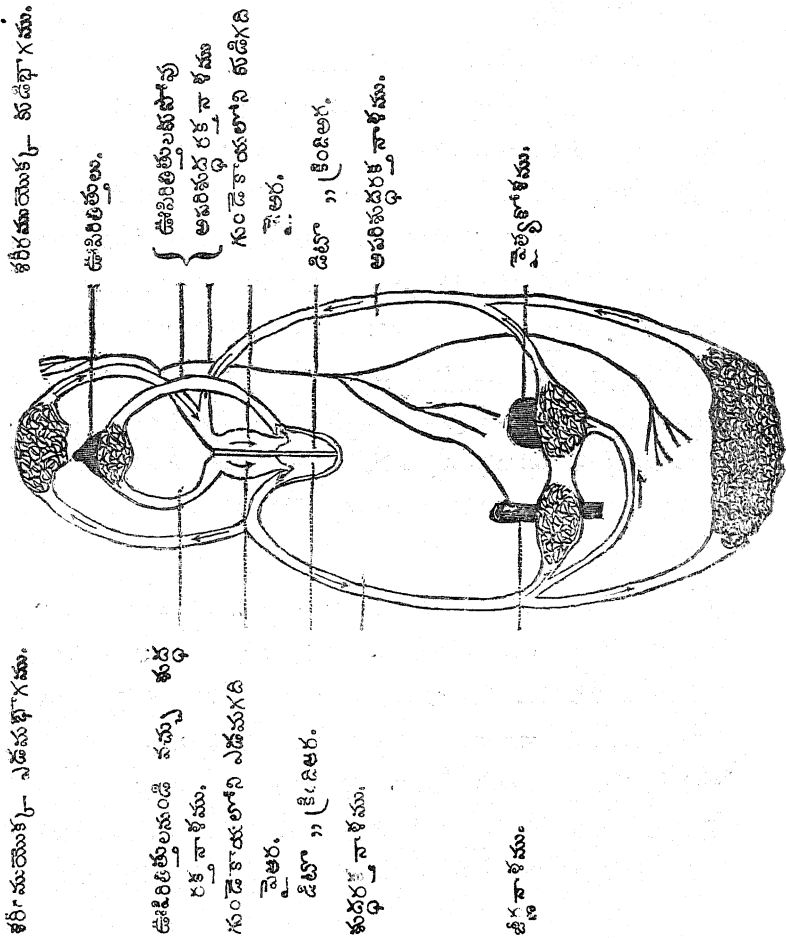
ముయొక్క, ఎడమభాగమునందలి పైగదిలో వచ్చిపడును. పైగదినుండి క్రిందిగదిలోనికి నెట్టబడును. క్రిందిగదినుండి ఒక పెద్దనాళముగుండా శరీరములో బ్రవేశించును. ఈనాళము పోయినకొలది చీలికలై వివరకు కేశనాళములైపోవును. ఈశుద్ధ రక్తము పోయిన కొలది అపరిశుద్ధమగుచుండును. ఈఅపరిశుద్ధ రక్తము తిరిగి బయలుదేరినచోటగు కుడిగదిలోనికి జేరును. ఇట్లు ఎల్లవేళలను రక్తము హృదయము, ఊపిరితిత్తులగుండా శరీర మంతయు ప్రయాణము చేయుచుండును.

హృదయము ఈపనికొరకై ముడుచుకొని తెరచుకొను చుండుటయే దాని నిరంతర చలనమునకు గారణము. ఈహృదయచలనమును నూచించునదే శరీరమునందలి నాడి. నాడిని పరీక్షించి వైద్యులు హృదయగతిని చెలిసికొందురు. హృదయ మెప్పుడు వేగముజెందును? (1) రోగమువలన, (2) కసరతు వలన, (3) ఆయాసమువలన, (4) సిగ్గు, కోపము, సంతోషము, విచారము మొదలగు కారణములవలన, (5) మద్యము మొదలగు ఉద్రేక, విష పరార్థములవలన. ఒకనితల్లి దేశాంతరము పోయివచ్చిన కుమారునిదాచి సంతోషాతిశయము వలన బ్రాణములు విడిచెను!

శరీరముతెగి రక్తముగారుట:— శరీరము ఎచ్చటనైననుదెగిన రక్తమువచ్చును. రక్తము రెండువిధములు, శుద్ధము అపరిశుద్ధము. శుద్ధరక్తముఎర్రగానుండును. అపరిశుద్ధరక్తము కొంచెమునల్లబారియుండును. శుద్ధరక్తనాళములకును, అపరిశుద్ధరక్తనాళములకును భేదముగలను. మొదటివానినుండి ఆచి,

4-వ పటము. రక్తప్రవాహమండలము.

(హృదయమునుండి బయలుదేరిన రక్తము తిరిగి అరనిమిషమునాలో హృదయము చేరును.)



ఆచి, బలముగా రక్తముచిమ్మును. అపరిశుద్ధ రక్త నాళముల నుండి రక్తము స్రవించునుగాని ఆచి, ఆచి, చిమ్ముదు. కాబట్టి ఈ రెండు చిహ్నములనుబట్టి ఎట్టి నాళము తెగినది వెంటనే దెలిసికొన వచ్చును.

ఏనాళము తెగినను రక్తముపోకుండ వెంటనే ఆపు చేయవలెను. శుద్ధరక్తము హృదయమునుండియు, అపరిశుద్ధరక్తము హృదయమువైపునకును బ్రాకుచుండునుగదా. శుద్ధరక్తము నాపుటకు తెగినభాగమునకు పైగా గుండెలవైపున గట్టిగా కట్టుగట్టిన రక్తస్రావ మాగిపోవును. అపరిశుద్ధరక్తము నాపుటకు తెగినచోటుకు క్రింద గుండెకు దూరముగా కట్టు కట్టవలెను. గుడ్డగాని, త్రాడుగాని మెలివేసి కట్టుకట్టవచ్చును. కట్టు గట్టుట యాలస్యమైన చేతులతోనే ఆయాచోట్ల నొక్కి పట్టవలెను. విషజంతువులు కుట్టునప్పుడు కట్టుకట్టుట యిందు లకే. అట్లు చేయుటవలన విషము రక్తము గుండె గుండెల లోనికి బ్రాకదు. విషము గుండెల కెక్కిన ప్రాణాపాయము వెంటనేగలును.

తెగిన భాగమునకు వెంటనే తడిగుడ్డచుట్టి చల్లని నీటిలో బెట్టి యుంచవలెను. రక్తస్రావము ఆగిన వెనుక నీటినుండి దీసివేసి, తడి ఆరకుండునట్లు గుడ్డను అప్పుడప్పుడు తడుపుచుండిన చాలును. దాని వలన నెప్పిగూడ త్వరగా తీసిపోవును. అదిగాక తెగిన భాగమును క్రిందికి ప్రేలాడ వేసి యుంచక పైకెత్తిపట్టి యుంచుట మంచిది. గాయము పడిన యెడల వెంటనే గాయమునకు కట్టు కట్టవలెను.



దెబ్బతగిలి వాచి బొప్పికట్టిన వెంటనే చల్లనిసీటితో కడిగి నున్నము అంటించుట మంచిది. గాక్షసిబొగ్గు మెత్తగా పోడుముచేసి, నువ్వులనూ నెకలిపి రాచిన పెద్దగాయములు మానును. గుడ్డకాల్చి మసిజేసి, నల్లమందుకలిపి రాచిన గాయములు మానును. నల్లమందువలన నొప్పిదీసివేయును.

కొందరు రక్తము జూచినవెంటనే భయపడి సొమ్మసిల్లి పడి పోదురు. ధైర్యవంతులే ఇట్టిసనికి తగుదురుగాని ఇతరులు దగ్గరకురాగూడదు. గాయముపడినవారే ఇట్టి వారైన, వారు కండ్లుమూసికొని, అపాయమునుగురించి తలపోయక, ఇతరచింతలలో మనస్సు లగ్నముచేయవలెను.

### 8. న ర ము లు .

ప్రతి నాగరికదేశమునందును వార్తాహరులు (చారులు) ముఖ్యాంగములు. వీరు దేశమునందలి సమాచారముల నన్నిటిని ఎప్పటికప్పుడు రాజ్యాంగమునకు దెలియబరచుచు, దానివద్దనుండి యుత్తరపుల గ్రహించుచు, అమలుజరుపుచుందురు. మన శరీరమునందు ఈపని నెరవేర్చునవి నాడులు. నాడులన్నియు కలిసి నాడీమండలమనబడును. ఈమండలమునందు మెదడుప్రధానము. ఇది పుత్రులలో చలిమిడిముద్దవలె నిమిడియున్నది. దీనినుండి వెన్నుపాము (మజ్జ) బయలుదేరి, వెన్నెముకలో దాగియున్నది. దీనినుండి, చెట్టుకు వేరులు వ్యాపించి నట్లుగా శరీరముయొక్క అన్నిభాగములకును దారములవంటి నరములు వ్యాపించును. ఈమండలమును

ఒకతామరకమలమునకు బోల్చువచ్చును. భూమిలో వ్యాపించు వేరులే నరములు. నీటిలోనుండు కాడయె వెన్నుపాము. నీటిపైన వికసించియుండు పద్మమే మెదడు. పద్మముయొక్క దళములవలెనే మెదడునందలి భాగములుండును. దీనికి మన యోగులు “సహస్రారకమల” మని పేరిడిరి. ఇదే నాడీ మండలమునకు రాజు. తక్కిన నరములకన్నిటికిని నిదే యాజ్ఞలను బంపుచుండును. మనచేతికి ముల్లుగ్రుచ్చుకొనిన వెంటనే మనకు తెలియదు. ఏలయన ఈసమాచారము నరములద్వారా రాజువద్దకు బోవలెను. అప్పుడది ఆపదను గ్రహించి చేయవలసిన పనిని నిర్ణయించి వార్తబంపును. అప్పుడు చేయి ముడుచుకొనును. మెదడును తీసివేసిన ఈబాధ తెలియనేతెలియదు. ఈవిధముగానే మన పంచజ్ఞానేంద్రి యములును (త్వక్, చక్షు, జిహ్వా, ఘ్రాణ, శ్రోత్ర) మెదడు నకు బంటులై, సర్వదా శరీరమునకు అపాయముగలుగకుండ, నాడులను తంతులద్వారా సమాచారమును రాజునకు నివే దించి, ఆజ్ఞలను స్వీకరించుచుండును. ఈ ఆజ్ఞలను అమలు జరుపుటకు పంచకర్మేంద్రియములును ఏర్పడినవి. అవి వాక్కు, పాణి, పాద, పాయు, ఉపస్థలు. కండ్లకు త్రాచు పాము కనబడిన వెంటనే కాళ్లు పరుగెత్తవలెననో, లేక చేతులు కర్రదీసికొని కొట్టవలెననో, లేక నోరు సహాయము కొరకు కేకలుపెట్టవలెననో మెదడు అజ్ఞాపించును. దుర్వా సన వేసిన ముక్కుమూసికొనవలెననో, తలత్రిప్పుకొనవలెననో, కాళ్లు త్వరితముగా నడవవలెననో బుద్ధిపుట్టును. ఈవిధముగా

మొదడు నరములద్వారా జ్ఞానకర్మేంద్రియములతో సంబంధ పడియుండును. కర్మేంద్రియములతో సంబంధించినవే కర్మ నాడులు లేక చలననాడులు. జ్ఞానేంద్రియములతో కలిసి యున్నవే జ్ఞాననాడులు. అవే మొదడుకు సమాచారము దెచ్చునవి.

రెండు విధములైన నాడులు :

ప్రాయదాహరణలో చేతయిందు చలనము గల్గినది. ఇట్లు చలనమును బుట్టించునాడులు చలననాడులు. మనమేదైన నొకసాందర్యవస్తువును జూచినప్పుడు దానిని జూచినట్లు మనస్సును గుర్తింపజేయునవి రెండవరకమునాడులు. ఈరెంటిలో మొదటివి మనయిచ్ఛానువర్తులు. మనకోరికకు లోబడి శరీర చలనములు జరుగుచుండును. ఈరెండవరకములైన నరములును మొదడునుండి చర్మమువరకు వ్యాపించియుండును.

మనకోరికలేకయే, మనకు తెలియకుండనే శరీరాంగములను తమమనులను తాము చక్కబెట్టుకొనునట్లుచేయు నరములుగలవు. అట్టివి హృదయము, జీర్ణమండలము, ఊపిరి తిత్తులు మొదలగు ముఖ్యాంగములన్నిటితో సంబంధించి యుండును. ఇవి మన ఆజ్ఞాను వర్తులు గావు. ఇవి దైవవిధి చేతనే పనిచేయును. వీనినిగూడ ఆజ్ఞానువర్తులుగా జేసికొని, హృదయాది అంగములనుగూడ నాజ్ఞాపించుట మహాయోగులకుదప్ప ఇతరులకు సాధ్యముగాదు. భీష్మునివంటి మహాయోగులు ఇట్టి మహాశక్తులు సంపాదించుటచేతనే వారికి ఇచ్ఛామరణముగల్గినది.

అనిచ్చాకార్యముల నన్నిటిని నెరవేర్చు నాడులకు నెన్నుపాముతోనే సంబంధముండునుగాని అవి మెదడుపరకును వ్యాపించవు. మజ్జ మెదడుతో కలియు ప్రదేశమునుండియే చలననాడులు ఆజ్ఞలను గ్రహించును. దీనికిని పైననుండు మేధస్సునందే ఆలోచనాకార్యము లన్నియు జరుగును. ఒక్కొక్క కార్యమునకు మెదడులోని ఒక్కొక్క భాగము ఏర్పడియుండును. మెదడులో ఏ భాగము ఎక్కువగా పెరిగినది పుత్రయెముకల ఆకారమునుబట్టి గ్రహించవచ్చును. నుదురు పెద్దదిగానున్న ఆలోచనాశక్తి ఎక్కువ. కోతులకు నుదురే యుండదు. వానికి ఆలోచనాశక్తి సూన్యము. తలయొక్క పై భాగము ఇంటిచూరువలె నుండక, విశాలముగ పెరిగిన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానము ఎక్కువ. ఈ భాగమునందే బ్రహ్మరంధ్రముండును. యోగులు తమ ఇచ్చాశక్తి వలన ఈ భాగమును పగులునట్లు జేసి బ్రహ్మరంధ్రముగుండ ప్రాణమును విడుతరట. మెదడుయొక్క ప్రక్క భాగములు బాగా పెరిగిన విషయలోలురుగా నుందురట.

నాడిమండలమును లోబరుచుకొనుట వలననే మనుజునకు మానవత్వము లభించినది. దీనినే ఇచ్చాశక్తి (Will-Power) అందురు. ఇచ్చాశక్తిని వృద్ధిజేసికొనుట వలననే మానవుడు సౌఖ్యముగాంచును. మానవసంపద వృద్ధిగాంచిన కొలది పశుత్వము నశించును. సంపూర్ణ మానవత్వములభించినవారే యోగులు, త్యాగులు. వారే దేవత్వమునుబొంద నర్హులు. ఆ దేవత్వమును బొందుటయే స్వర్గసుఖము. కాబట్టి

నాడుల నిరోధముచే నలవడు నిచ్చాళశక్తి సంపూర్ణవికాసము జెందుట వలననే స్వర్గముఖ మలవడును. కాబట్టి చిన్నతనము నుండియు సదాచారావలంబనమువలన దినదినమును ఇచ్చాళశక్తి వృద్ధియగుచుండును. దీనివలన విద్య యను నెక్క పదములో నిమిడియున్న జ్ఞాన, శారీర, మానసికాభివృద్ధులన్నియు గలుగును.

ఇచ్చాళశక్తి ఎట్లు అడుగంటును? రక్తములో, ఆరోగ్య దాయకములుగానట్టి, విషపదార్థముల ప్రాబల్యమువలన మెదడు (నర సమూహము) మొట్టమొదట దుర్బలమగును; మెదడు దుర్బలము జెందినకొలది ఇచ్చాళశక్తి అంతరించును; ఇచ్చాళశక్తి అంతరించినకొలది దురభ్యాసము లలవడును; దురభ్యాసము లలవడినకొలది దుర్గుణములు హెచ్చును; దుర్గుణములే దుష్కార్యములకుమూలము.

మత్తుపదార్థములచే కై వెక్కినవాడు ఇచ్చాళశక్తి లేకపోవుటచేతనే ఎట్టిదుష్కార్యములకైన నెడిగట్టును. తనకు దోచినట్టిగాని, ఇతరులు జెప్పినట్టిగాని కార్యములను వాడు జేయసాహించును. ఇచ్చాళశక్తియే నిద్రింపకున్న నట్టికార్యములను జేయనొల్లడు. టీ, కాఫీ, కల్లు, సారాయి, పొగాకు నల్లమందు మొదలగు నన్నివిష పదార్థములును, శరీరములో విషము పెరిగినకొలది ఇచ్చాళశక్తిని అణచివేయునవే. క్లోరోఫారము అనువిషవస్తువును వాసన చూపిన నది నాడిమండలమును నిద్రబుచ్చును. దానివలన నిచ్చాళశక్తి అంతరించి శరీరము పరవశమగును. పెద్దపెద్ద

శస్త్రచికిత్సలలో దీనినుపయోగింతురు. మనస్సును దుష్కార్యములలో బ్రవేశపెట్ట నుత్సహించువారే మత్తుపదార్థములనుపయోగించవలెనుగాని ఇతరుల కవి హానికరములును, ఇచ్ఛానాశనకరములును. అట్టివారు పశుత్వములోనే బయ్యుందురుగాని, మానవత్వము నెప్పటికీని వృద్ధిబొందించుకొనాలరు. దేవత్వమున కసలే దూరులగుదురు.

కాబట్టి నాడీమండలమును ఎంతజాగ్రతగా బెంచిన నంతయుపయోగకారి యగునని గ్రహించునది. ఇదిచెడిన దీనికి సర్వశరీరభాగములతోను సంబంధముండుటచే అన్ని అంగములును చెడును. ఇదిస్వల్పకాలములో సంభవింపకబోయినను పతనము తథ్యము. మన మపాయమును గ్రహించ నేరకపోయినంత మాత్రమున నపాయము లేదని తలచుటకంటె నెక్కువ మూఢత్వము ఉండదు. విద్యావిధానములో ఇచ్ఛాశక్తిని వృద్ధిజేయునది ముఖ్యభాగము. మనశరీరమును అన్ని విధములమనకు దెలిసియు దెలియకయుగూడ సంరక్షించుచున్న నాడీమండలమును తృణీకరించుట, మనముగ్రహించుశరీరమునకే ముప్పు దెచ్చుకొనుటగాదా? ఈశరీరము దైవదత్త మనియు, దానికి దేవ, పితృ, ఋషిఋణముల దీర్ఘబాధ్యత గలదనియు నమ్మువారు శరీరారోగ్యమును జెడగొట్టుకొనుట పరమపాతక మని నమ్మవలెను.

### 9. అలసట, విశ్రాంతి.

కొంతసేపు పనిచేసిన, శరీరము అలసట జెందును

కొంతసేపు చదివిన మనస్సు అలసట జెందును. ఎందుచేత? ఏపని జేసినను శరీరము వేడెక్కును. ఈవేడిమి ఎందుండి వచ్చును? ఆహారమునుండి. శరీర మాహారమును దినునప్పుడేమిచేయును? కొన్ని విషపదార్థములను విడచును. ఈవిషపదార్థములు వెంటవెంటనే బహిష్కరింపబడవలెను. అట్లు జరిగిన ఎంతసేపైనను కష్టబడవచ్చును. కాని అట్లుజరగదు. ఈవిషపదార్థములు పుట్టినంతత్వరగా బహిష్కరింపబడవు. వివిధభాగములకుజోయి అక్కడనుండి క్రమముగా బహిష్కారము గావలెను. దానికి కొంతవ్యవధి అవసరము.

శరీరభాగములు పనివలన విషపూరితములగుటయే అలసటకు గారణము. అలసటకు విరుగుడు విశ్రాంతి. విశ్రాంతికాలమునందు విషబహిష్కారమునకు వ్యవధి చిక్కును. శరీరములోబుట్టు నీస్వాభావిక విషములుగాక టీ, కాఫీ, మద్యము, విషాచారములు మొదలగువానివలన గూడ పరాయివిషములు రక్తములో జొచ్చిన వారికి శరీరము త్వరత్వరగా విషపూరితమగుచు, అనగా అలసటజెందుచు, వారికి విశ్రాంతి తరుచు కావలసివచ్చుచుండును. విశ్రాంతి తీరిన వెంటనే తిరిగి ఒకడోసు బడినగాని వారికి లేవబుద్ధిపుట్టదు. దృష్టి ఎప్పుడును అటే తిరుగుచుండును. పరిశుద్ధమైన గాలిపీల్చకపోయినను, అజీర్ణపదార్థములుదినినను, మనస్సుదుఃఖపూరిత మైయున్నప్పుడును, దుశ్చింతలతోనిండియున్నప్పుడును, విషపదార్థములు పుట్టి అలసట గల్గించును.

అట్టివాగు కష్టపడి చాలకాలము పనిచేయలేరు. వారికి

రెండువిధములైన విషములు శరీరమున నుండుటచే, విశ్రాంతి గూడ చాలగా కావలసియుండును. ఈవిషయమును చక్కగా గ్రహించినటువంటి Mr. Henry Ford అను మోటారుకారు కర్నూలయాధికారి తన కర్మాగారము లందెచ్చటను త్రాగుడు మొదలగు దురభ్యాసములు గలవారిని ఏషనికిని నియోగించ కుండునట్లు శాసించెను.

మనోవ్యాయామము వలన మెదడు విషపూరిత మగును. ఒక్కొక్క విషయము మెదడు నందు ఒక్కొక్క భాగమును కష్టపెట్టుటచేత ఆ విషయమును విడచి మరొక విషయ మును ఎత్తుకొనిన ఆ భాగము విశ్రాంతి జెంది, మరొక భాగము విషపూరితమగును. ఇట్లు విషయములను మార్చుట వలన ఒక్కొక్క భాగమునకు పని గల్పించి, మరొక దానికి విశ్రాంతి నివ్వవచ్చును. అన్ని భాగములకును విశ్రాంతి నిచ్చినది నిద్ర.

అన్ని భాగములును ఏకారణము చేతనైన నలసట జెందిన, తలనుప్పివచ్చు సూచన కనబడును. పెంటనే విశ్రాంతి యవసరము.

ఆపులింతలు:—ఒక్కొక్కప్పుడు అలసట జెందుచున్న సూచన ముందుగానే కనబడును. ఆపులింతలు వచ్చును. ఆపులింతవలన శ్వాసను దీర్ఘముగా బీల్చుకొందుము, అనగా చాలప్రాణవాయువు శరీరమునకు కావలసియున్నదన్న మాట. ఈ సూచనను గ్రహించి పనివిడిచివేయక చేయుచునేయుండిన ఆపులింత లెక్కువై కాళ్లుచేతులు లాగుట ప్రారంభించును.



కాబట్టి ఈ సూచనలన్నిటిని గ్రహించి ఎవరిశక్తికి తగినట్లు వారు దేహ మనోపరిశ్రమలు రెండును చేయుచు కావలసిన విశ్రాంతి నొందుచుండవలెను. ఇది సదభ్యాసముల వలననే సాధ్యము. ఎంత సిద్ధాంతము నేర్చికొనినను ప్రయోజనములేదు. ఆచరణయందే శక్తిబలపడును గాని, కేవలసిద్ధాంతజ్ఞానము వలన దానికి బలము గలుగదు. ఒకసారి మంచి పని చేయుటవలన రెండవసారి దానిని చేయుటకు మార్గము సులభమగును. “కాబట్టి అభ్యాసం కూనువిద్య” Habit is second nature అను లోకోక్తి బుట్టినది. అభ్యాసమేర్పడిన వెనుక మనోశక్తి వ్యర్థముగాకుండ అనగా ప్రయత్న మవసరము లేకనే పని జరిగిపోవును. అదే సద్విద్యయొక్క లక్షణము.

### పశ్చాత్తాప మన నేమి?

ఒక్కొక్కప్పుడు మనమేదైన తప్పుజేసి తరువాత పశ్చాత్తాపపడుదుము. సరిగా ఆలోచన చేయకుండుటయే దానికి కారణమని ఒప్పుకొందుము. సరియైన ఆలోచన చేయక పోవుట యననేమి? మెదడునకు దానిని గూర్చి చింతించుటకు అవకాశము యివ్వకపోవుటయే. అట్టి సమయములయందు వెన్నుపామునుండియే రాజాజ్ఞలేకుండనే ఉత్తరువు జారీయైనదన్నమాట. వెన్నుపాముకు ఆలోచన శక్తి లేకపోవుటచే అట్టి యాజ్ఞలను రాజుకలుగజేసికొని త్రిప్పివేయవలసివచ్చును. అదే పశ్చాత్తాపము. పాము నోటియందు వ్రేలుపెట్టుటకు మనము ప్రయత్నించిన చేయి వెనుకకు దానంతట అదే

లాగును. ఇది శరీరమునందలిమోహముచేత వెన్నుపామునుండి  
యేవచ్చిన యాజ్ఞ. ఇచ్చాశక్తి తక్కువగా నుండుటయే దీనికి  
కారణము. కాస్తూరు, ప్రహ్లాదుడు మొదలగు మతోపాసకులు  
కష్టములను సుఖములవలె పరిగణించిరి. ఇది రాజగు మెదడు,  
మంత్రీయగు వెనుపామును లోబరచుకొనినందుల కుదాహర  
ణము. ఇచ్చాశక్తి యొక్క ప్రాబల్యమునకు నిదర్శనము. ఈ  
శక్తినే “ఆత్మనిగ్రహ” మని జెప్పదురు. ఆత్మనిగ్రహము గల  
వానికి తన శరీరమేగాక ప్రపంచమంతయు లొక్కే. తన్నుతా  
జయించుకొనుట యనగా నిదియే. కాబట్టి ప్రహ్లాదుడు జెప్పిన  
పద్యము శరీర, మానసిక శాస్త్రజ్ఞానముల రెంటితో నిండి  
యున్నది.

సీ॥ చిత్తంబు సమముగా జేయుము; మార్గంబు దప్పి

వర్తించు చిత్తంబు శంకె

గీ॥ వైరు లేవ్వరు? చిత్తంబు వైరిగాక,

చిత్తమును నీకు వశముగా జేయవయ్య.

ఈ పద్యములో “చిత్తము” అని చెప్పబడినది ఇచ్చా  
శక్తియే. కాబట్టి దురభ్యాసములకులోనుగాక, సదభ్యాసముల  
నలవరచుకొనుటయే చిత్తమును సన్మార్గమున ద్రిప్పట. సద  
భ్యాసములవలన ఆరోగ్యమును, సుఖమును; దురభ్యాసముల  
వలన ఆనారోగ్యమును; మృత్యువును సంభవించును.

## 10. బహిష్కారమండలము.

శరీరమునందలి మురికిపదార్థములను బహిష్కరించుట

కేర్పడిన భాగములన్నియు బహిష్కారావయవములు. అవి చర్మము, ఊపరితిత్తులు, మూత్రపిండములు, మలాశయము. వీనిలో చివరమూడును సరిగా వాయు, ద్రవ, ఘన రూపము

బహిష్కారపదార్థమును త్రోసివేయును. వీనికి ప్రత్యేక స్థానములు గలవు. అవి అచ్చటనేయుండి తమకార్యములను నెరవేర్చును. చర్మము అట్లుగాక శరీరమంతయు వ్యాపించి యుండును. ఈమూడువిధములైన విషపదార్థములనుగూడ బహిష్కరించును. అదిగాక ఇది శరీరమునకంతకును సహజ కవచము, రక్షకతొడుగు. అంతేగాదు; చర్మము పంచజ్ఞానేంద్రియములో నొకటగు త్వగింద్రియము. ఇది కొన్ని భాగములయందు ఎక్కువదశముగాను, మరికొన్ని భాగములయందు పల్చని ఉల్లిపొరకంటెను సన్నముగాను ఉండి తన వివిధకార్యములను శరీరోపయోగమునకై నెరవేర్చుచుండును.

తక్కిన బహిష్కారేంద్రియములు సరిగా చూరుకు. జెందని పసితనములో, చర్మమే ముఖ్యబహిష్కారేంద్రియము. దీనిని శుభ్రముగా నుంచకపోయిన బిడ్డల ఆరోగ్యముచెడును. అందువలననే బిడ్డలకు పాలకంటెను స్వీల్లే ఎక్కువబలము చేయునని చెప్పుదురు. పిల్లలకేగాదు, పెద్దలకుగూడ దీని శుభ్రత యత్యంతముఖ్యమైనది.

చర్మపుపొరలు :—దీనియందు రెండుపొరలుండును. పైపొర గళమెక్కియుండును. అందులో రక్తనాళములుండవు. ఇందలిపైభాగము ఎప్పుడును ఊడి, క్రొత్తపొర మొలచుచుండును. పాముకూసము ఊడిపోయిన దానిచర్మపుపొరయే.

ఈపొర తెగినను మనకంతబాధగానుండదు. నాడులు అందు లేకపోవుటయే ఇందుకు గారణము. లోజలిపొరవరకు తెగిన రక్తమువచ్చుటయేగాక బాధగూడ దెలియును. రక్తనాళములు తెగుటచేతను, నాడులకడి నచ్చుటచేతను బాధగల్గుచున్నది. విశేషముగ రాపుడుతగిలిన చర్మభాగములు దళమెక్కి కాయలుగాయును. అట్టికాయలు అరచేతులయందును, పాదములయందును ఎక్కువగానుండును. ప్రవేశ్యచివరనున్న చర్మము గొల్లరూపమున మార్పుజెంది, ఇంకను కఠినమైన పనులకు ఉపయోగించును. వెండ్రుకలుగూడ చర్మముయొక్క మారురూపములే. వీని కుడుళ్లు లోచర్మములో నుండును. వీని ప్రక్కనున్న గ్రంధులు చమురును తయారుజేసి చర్మమును నునుపుగానుంచును. చర్మమునందు చతురపులంగుళమునకు సుమారు 2800 సూక్ష్మరంధ్రములుగలవు.

చర్మములోని సూక్ష్మరంధ్రములన్నియు చెమటరూపమున శరీరములోని మురికిని బహిష్కరించును. ఈరంధ్రములు మురికిచే పూడిపోయిన, నవి తమపనిని జేయలేవు. కాబట్టి నిత్యస్నాన మవసరము. స్నానమనగా ఈరంధ్రములయందు కూడిన మురికిని కడిగి శుభ్రముచేయుటయే. ఇవి మనశరీరములోని మురికికాలునలు. వీనిపొడవు లండనునగరమునందలి మురికికాలువలయన్నిటికంటెను ఎక్కువయుండును. వీని పొడవు పదిమైళ్లకు తక్కువయిండదని జెప్పవచ్చును.

మనకు చెమట ఎందుకుబట్టును?:—చర్మరంధ్రముల నుండి చెమట ఎప్పుడును వచ్చుచునే యుండును. అది విశేష

ముగా బుట్టినప్పుడే వచ్చుననియు, తక్కిన సమయములందు రాదనియు మన మనుకొనగూడదు. కాబట్టి ఎల్లప్పుడును చర్మము శుభ్రముగానుండుట యవసరమే. దీనికి శీతకాలమని వేసవియని లేదు. స్నానము ప్రతిదినము చేయవలసినదే.

చెమట బట్టుటవలన శరీరములోని మురికిబోవుటయే గాక, నందలి అనవసర వేడిమికూడా దానితోబోవును. చెమట ఆరిన తరువాత శరీరము చల్లగానుండి, సంతోషముగా నుండుటకీడియే కారణము. దేహపరిశ్రమవలన శరీరమునకు ఎక్కువచెమటబట్టి విషపదార్థము త్వరగా బయటికిపోవును. కసరతు చేసినతరువాత శరీరము తేలికగానుండి, సుఖముగా నుండుట కీడియే కారణము. చెమటబట్టుటవలన జ్వరము జారి పోవును.

వేసవిలో చెమటఎక్కువగా బట్టుటకు గారణమేమి ?  
వేసవిలో శరీరవేడిమి గాలికంటె తక్కువగానుండును. అందు వలన గాలిలోని వేడి శరీరములోనికి బ్రవేశించుచుండును. ఈ అత్యుష్ణమును శరీరము ఎట్లుబహిష్కరించగలదు? చెమట మూలముననే. చెమటబట్టకపోయిన ఈ వేడి శరీరములోనే యుండి ఆయాసము గల్గించును. అందువలననే వేసవిలో ఎక్కువచెమటబట్టును. ఎక్కువచెమటబట్టుటకు ఎక్కువనీరు అవసరము. అందుకనే వేసవిలో దాహముధికము. శీతకాలములో దాహముతక్కువ. చెమటగూడతక్కువ. అప్పుడు పైచలి లోనికిబోకుండ శరీరము క్రొవ్వు ఎక్కవలసియున్నది. ఈ కారణముచేతనే పాలలో జిడ్డుఎక్కువగును. అదిస్వభావచేష్ట.

చర్మము బొగ్గుపులుసుగాలిని విడిచివేయుటయేగాక కొలదిగా ప్రాణవాయువునుగూడ బీల్చికొనగలదు. చర్మము నకు ప్రాణవాయువును బీల్చికొనగలశక్తిని వృద్ధిచేసినయెడల ఊపిరితిత్తులగుండ గాలిపీల్చకయే చాలకాలము బ్రతుకవచ్చును. భగవద్భాసముచేయు యోగులకు శ్వాసఆడుచుండుటగూడ, ఏకాగ్రతకు భంగము గలుగుజేయునుగాన వారు యోగాభ్యాసమువలన శ్వాసను నిరోధించి, చర్మరంధ్రములమూలమునే ఊపిరితిత్తులపనిని నడుపుకొన గల్గుదురు. ఈశక్తి కప్పవంటి జీవులలో కనబడుచున్నది. యోగాభ్యాసమువలన నిట్టిశక్తులు గల్గుమార్గము మనపూర్వులచే కనుగొనబడినది.

మలాశయమువిషయములోగూడ 'ఎనిమా' (వస్తికర్మ) సాధనమువలనగాక జీర్ణకోశకండరములను చిత్తమునకు లోబరచుకొని, నోటితోనీటినిత్రాగి, ఆసనమునుండి విడువ వచ్చును. అంతేగాదు; నోటితో త్రాగినట్లే ఆసనముతోగూడ నీటిని త్రాగవచ్చును. ఈరహస్యములను గ్రహించియే నోటిగుండ ఆహారముపోని రోగులకు ఆసనముగుండా ఆహారము నెక్కించి ప్రాణము నిలుపుచున్నారు.

సదభ్యాసముల యావశ్యకత ప్రతిపాఠమునందును జెప్పబడియేయున్నది. సదభ్యాసములకు చిత్తము మూలము. దీనికి నాడీమండలముసాధనము. కాబట్టి నాడీమండలమునకు సరియైన తరిబీతు నిచ్చుటవలననే సదభ్యాసము లేర్పడును. కుమార్గముల జెట్టిన దురభ్యాసము లలవడును. కాబట్టి చిత్తమును జయించుటయే ఆరోగ్యసాధనము. చిత్తమును జయిం

చుట యన నాడీమండలమును లోబరచుకొనుట. నాడులమూలమున కండరములు లోబడును. కండరములు లోబడుటవలన శరీరచేష్టలన్నియు మనస్సునకు లోబడును. నాడులను లోబరచుకొనుట శరీరారోగ్యమునకు ఎంతముఖ్యమో చూడండి. నాడులను లోబరచుకొనుటయే యోగశాస్త్రము. కాబట్టి యోగశాస్త్రమువలన ముందు ఆరోగ్యమేర్పడి, తద్వారా ముక్తిసాధనము గల్గును. మనయోగులు శరీరమును నిరసించిరనుట అబద్ధము. శరీరస్థులు ఇతర స్థులులకంటె తక్కువని యే వారియభిప్రాయము. కాబట్టి మీరు ఆరోగ్యమును ముందు సంపాదించవలెను. తక్కినవి వాటియంతట నవియే గల్గును.


## 11. చ ర్మ రో గ ము లు .

ఈక్రింద ముద్రించిన విషయములు చెన్నపురి ప్రచురణసంఘమువారు జారీచేసినవి. ఇవి చర్మరోగములయందేగాక, ఇతరరోగములయందుగూడ ఆరోగ్యవిషయములుగా గమనింపదగినవి. అందులో క్రిందుగీటుగీచినవి మిక్కిలిముఖ్యములును, ఈపుస్తకములందు శరచు ప్రతిపాదించబడిన సామాన్యవిషయములు అని విద్యార్థులు గ్రహించవలెను. ఇందలి ముఖ్య విషయములు.

1. మనస్సుయొక్క స్థితి శరీరరోగములు కుదురుట కెంత యావశ్యతమో ఇందు జెప్పబడినది. 2. చేతిదంపుశుభియ్యము, బాగా పొట్టుఊడని గింజలు, పప్పులు ఎక్కుమంచివి.

3. పచ్చివస్తువులు ఉడికిన వాటికంటె బలకరములు; జీర్ణకారులు.

4. వేడినీళ్లు స్నానముచేసినవెంటనే చల్లనినీళ్లలోమునుగుట ఆరోగ్యసాధనము. 5. తోటపని, ఇంటిపని చేసికొనుటయే శరీరపరిశ్రమ. 6. అధికపరిశ్రమ పనికిరాదు.

 ఇందలి వ్యాకరణ లోపములను విద్యార్థులు అనుసరించ రాదు విషయమునుమాత్రమే గ్రహించి వ్రాయునప్పుడు స్వభావనే యుపయోగించవలెను.

(చెన్న పట్టణము పల్లిసిటి బ్యూరోవారు ప్రకటించినది.)

పథ్యం.—తినే ఆహారము ఎప్పటికప్పుడు తయారయి తాజాగా (వెచ్చగా) ఉండవలెనుగాని, నిలువ ఉంచినదికూడదు. డబ్బాలలోది, ఉప్పులో ఊరవేసినది, పులియపెట్టినది—  
ఇటువంటిది ఏదీతినకూడదు. ఎక్కువగా ఉడికినది, రెండుసార్లు ఉడికించినది, జాస్తీగా మసాలావేసినది, పులిసిపోయినది—

ఇట్టి ఆహారమువల్ల హాని కలుగుతుంది. మాంసము, చేపలు తింటే, బహుస్వల్పముగా తినవలెను; అవి తాజాగా ఉండవలెను. సులభముగా అరగదని తెలిసినది ఏదీన్నీ తినకూడదు.

ఆకుకూరలు, కాయకూరలు నిరాటంకముగా తినవలసినవే; వాటిలో 'లెటిస్', 'టామేటోజ్' (అనే నీనువంగ పండ్లు)—ఇటువంటివి ఉడికించకుండా తినవలసినది. ఏ యే జాతులవి దొరికినా, ఇవ్వుమువచ్చినట్టు తినడముమంచిది. పండ్లు కావలసినన్ని తినవలెను.



పాలు, వెన్న మొదలయినవి తాజాగా ఉంటే, మేలు; గుడ్డు ఉడికించకుండా గానీ, కావలసివుంటే కొంచెము ఉడికించిగానీ, తినవచ్చును ; మంచిదే.

యంత్రములలో జాస్తీగా దంపిన మర బియ్యము,  
పప్పులు, బేడలు మొదలయినవి మానుకోవలెను . బలకర  
మైన పొట్టు వుండవలసినంత ఉండకుండా, జాస్తీగా దంపడము  
వల్ల రాలిపోతుంది; గనుక అట్టివితినగూడదు. నానా జాతుల  
కాయధాన్యములు, బటానీలు, చిక్కుళ్ళు మొదలయినవి  
మంచి ఆహారమే. సారా బొత్తిగా మానివేయవలెను. కాఫీ  
నీళ్ళు, తేయాకునీళ్ళు, పొగాకు అలవాటువుంటే, సాధ్యమ  
యినంత మితముగా వ్రపయోగించవలెను. (అట్టివి అలవాటే  
చేకొనగూడదు.)

పథ్యముగా తినే వస్తువులు ఎంచుటను గురించి ఎంత జాగ్రతగా వుండవలెనో, అవి తినడములో కూడా అంత జాగ్రతగానే వుండవలెను. కావలసినదానికన్న అధికముగా తింటే హానికలుగుతుంది. భోజనముచేసిన తర్వాత కడుపు బాగా నిండనట్టే రోగికి తోచవలెను. తొందరగాతినకూడదు. నోటిలో పెట్టుకొన్న ప్రతికడి(ముద్ద)న్ని సావకాశముగాను చక్కగాను నమలిమింగవలెను. భోజనము చేయుటకు పూర్వమున్ను, భోజనముచేసిన తర్వాతనున్ను కొంచెము సేపు విశ్రమించడము మంచిది.

శరీరసాధకము. — రోగికి తగినంత శరీరసాధకము, నియమ ప్రకారము చేయడమువల్ల చాల మేలు కలుగుతుంది; అది అత్యవశ్యకము. ఇందుకు రెండు కారణములున్నవి: —

(1) శరీరములోని మాంసకండరములు సడలిపోయేటట్టు చేసే దుర్గుణము ఏ రోగమువల్లనైనా కనబడినప్పుడు, ఆకండరముల పూర్వము చేడకుండా కాపాడుటకు, వాటికిన్నిటికిన్ని కదలిక కలిగేటట్టు శరీరసాధకము చేయడము మంచి యుపాయము. అనుకూలమయిన శరీరసాధకమువల్ల ఒళ్ళు అంతా ఆరోగ్యముగా వుంటుంది; జీర్ణశక్తి వృద్ధిపొందుతుంది; ఆహారము ఒంటికి పట్టి బలముకలుగుతుంది; మలమూత్రములు మొదలయినవి నిరాటంకముగా ఒంటిలోనుండి పైకి పోతవి.

(2) క్షయరోగ చికిత్సలో అయినట్లే ఇందులోకూడ శరీర సాధకమువల్ల కలిగేమేలు ఏమంటే — రోగ కారకములయిన బీజములనుండి కొన్ని విషపదార్థములు వెలుపలికి వచ్చేటట్టు సాధకముచేత చేయవచ్చును. ఈ విషపదార్థములు మూలముగా ఒకవిధమయిన ద్రవము ఏర్పడుతుంటి; దానివల్ల రోగము హరించవచ్చును; లేదా తగ్గుతుంది. క్షయరోగము వల్ల ఊపిరితిత్తులు మొదలయిన ఆయువుపట్లు నీరసించియుండును. గనుక, శరీరసాధకము ఆట్టే జాస్తీగా చేసినా, దురుసుగా చేసినా ఉపద్రవకరమవుతుంది; ఎందుచేతనంటే, విషద్రవములు జాస్తీగా వెడలివచ్చును. గనుక కుష్ఠరోగముగలవారికి అట్టి ఉపద్రవము వుండదు. వారి శరీరములోని ఆయువు పల్లకు ఈ రోగమువల్ల సాధారణముగా ఎట్టి హానిన్ని

కలుగదు. శరీరసాధకము చేసివచ్చినపెంటనే, 'ధర్మామిటర్' అనే వేడికొలుచుగాజు గొట్టముతో రోగి తన ఒంటికి ఎంత వేడి ఎక్కినదో చూచి తెలుసుకోవడము మంచిది. కొంచెముగా వేడి ఎక్కినట్లు కనబడితే, అప్పుడుచేసిన సాధకము తగినంత పున్నట్లు ఊహించవచ్చును. సాధకమువల్ల ఒంటికి వేడి ఎక్కి, అవేడి ఒకటి రెండు గంటలకన్న ఎక్కువ సేపు పట్టివుంటే సాధకము చాలా జాస్తి అయినదని తెలుసుకోవచ్చును. సాధకము అలవాటు అయిన కొలది, మరింత ఎక్కువగా సాధకముచేయడమునకు తాళవచ్చునని రోగికి అనుభవమువల్లనే తెలుస్తుంది.

శరీరసాధకము ఏ విధముగా చేయవలెనంటే—నడవడము పుత్తమమయినది; దీనితోపాటుగా 'స్వీడిష్ డ్రిల్లు', లోడీలు (ముద్దలు) త్రిప్పడము ఈలాటివి చేయడము మరీ మంచిది. (దండెములు, బస్కీలు, సూర్యనమస్కారములు గూడ మంచివే.)

తోటలోగాని, పొలములోగాని పనిచేయడము శ్రేష్టమయిన సాధకము. రోగము జాస్తి కానడముచేత అంగవైకల్యము కలిగి, ఇట్టి సాధకము చేయడమునకు వల్లపడకుండా పున్న పేదవాళ్ళు రోగము ముదరకమునుపు, ఇట్టి పనులు విడువకుండా చేస్తూవుండినట్లయితే, అంగవైకల్యం కలుగకనే పోవును.

ఒళ్ళు శుభ్రముగావుంచుకొనుట.—చర్మము మురికి లేకుండా శ్రద్ధగా శుభ్రపర్చుకోవలెను. చమురు శరీరము

మీదగట్టిగా పామి మర్దనచేయవలెను. స్నానము చేయుటకు ముందుగానే ఈ మర్దనచేయడము మంచిది. ఎందుచేతనంటే, చర్మములోనికి ఇంకకుండా పైని అంటిపున్ననూనె వదలి పోతుంది. ప్రతిదినమున్ను స్నానములేవ్వకూడదు. అది నిండా అవశ్యకమయినది. వేడినీళ్ళలో స్నానముచేసిన వెంటనే చన్నీళ్ళలో మునుగుటవల్ల మేలు కలుగుతుంది. వేడినీళ్ళ స్నానమువల్ల చర్మములోనికి రక్తము ప్రవహించి కుఱుపులు వారిించిపోవుటకు అనుకూలముగా వుంటుంది.

తీట పుట్టించే చర్మరోగములు విశేషముగా హానికరమయినవి. అవి వ్యాపించడమునకు అవకాశముంటుంది. రోగ బీజములు చర్మముమీదను ఒకచోట నుంచి మరిఒక చోటకున్ను, ఒక మనిషినుంచి బహుశా మరిఒక మనిషికిన్ని గోకడమువల్ల వ్యాపించి అంటవచ్చును.

పేగులు శుభ్రపర్చుకొనుట—విరేచనము బాగా కాక మలబద్ధమయితే రోగచికిత్సకు అటంకముగా వుంటుంది. పేగులలోని మలము పోతేనేగాని రోగమువల్ల నరములకు కలిగే బాధ చాలా ఎక్కువ అవుతుంది. ప్రతిదినమున్ను విరేచనము జాడాగా కాకపోతే తినే ఆహారము మార్చి మల విస్ఫర్జనము అయేటట్లు చేయవచ్చును. తాజా పండ్లు, ఆకుకూరలు, కాయకూరలు ఎక్కువగా తింటే చాలును.

అనేకమందికి అందువల్లనే జాడించి విరేచనమవుతుంది. ఒక వేళ అందువల్లనున్న విరేచనము కాకపోతే, నునాముఖి ఆకు పెరఫిన్ ద్రవము ఈ మొదలయినవిడపయోగించవచ్చును.

మనస్సు స్థిమితముగా ఉండుట—సౌఖ్యము, ఉత్సాహము ఉంటే, రోగికి చికిత్సవల్ల మంచి మేలుకలుగుతుంది. రోగి ఎల్లప్పుడున్న తన దురవస్థ, తలచుకొంటూ ఉండకూడదు ; మంచి విషయములను గురించి ఆలోచించేటట్టు మనస్సును తిప్పకోవలెను. (పురాణములువినుట, నీతికథలు చదువుట, సత్సాంగత్యముమంచివి.) ఆరోగ్యము పొందవలెననే దృఢసంకల్పము, ఆరోగ్యము కలుగుతున్నదనే దృఢమైనసమ్మోకము రోగికి ఉంటే చికిత్స సఫలము కావడమునకు అనుకూలముగా ఉంటుంది. విశ్వాసమువలన రోగము త్వరగా కుదురును.

కురుపులు, గడ్డలు :—రక్తముచెడి, శరీరము మురిచెక్కినప్పుడే ఇవి పుట్టును. ఆమురికిని శరీరమునుండి బయటికి బ్రోసివేయుటకు ప్రాణశక్తి ప్రయత్నించుచుండును, ఈరెంటికిని జరిగినయుద్ధమే శరీరముమీద ఏదోయొకభాగమున కురుపుగా బయటపడును. ఇద్దరురాజులు యుద్ధముచేసినప్పుడు దేశమందంతటను యుద్ధముజరుగదు. ఒకఅనుకూలప్రదేశమున రంగముఏర్పడి అక్కడనే యుద్ధఫలితము తేలిపోవును. యుద్ధములను అణచిపెట్టుట దేశములకెంత అపాయకరమో, కురుపులు అణగిపోవునట్లు చేయుటగూడ, దేహమునకుఅంతఅపాయకరమే. రోగము బయటికి రావలెనుగాని లోపల దాగియుండగూడదు. లోపలదాగినరోగము ఎప్పుడో ఒకప్పుడు బయటికి

రాకమానదు. ఎక్కువకాలముదాగిన, బయటపడినప్పుడు రోగ తీవ్రత హెచ్చి, ప్రాణాయముగూడ గల్గించును. జౌషధములు మ్రింగుటవలన, శొన్ని రోగములు శరీరమునందుదాగియుండును. అప్పటికి తగ్గినట్లే కనబడుటచే కుదిరినదని మనము మోసపోదుము. కాబట్టి బయటికివచ్చిన రోగమును, దానంతటదానిని ఆరోగ్యనియమముల ననుసరించుచు, ఆహార విహారవిధులను సరిగా నెరవేర్చుచు కుదుర్చుకొనుటయే ఉత్తమపద్ధతి. అట్లు ఒకసారి చేసిన రోగము తిరుగజెట్టుటకే వీలుండదు. కాబట్టి కురుపులువేయుట యనగా శరీరము శుభ్రపడుటయేయని గ్రహించి వానిని మందులురాచి అణచివేయగూడదు. పండిచితికి శుభ్రపడిపోవలెను.

గడ్డలు :— వేసవికాలములో కొందరకు ముఖము మీదను, కళ్లమీదను, ఇతర శరీరభాగముల మీదనుగూడ గడ్డలులేచును. అవిముందు రక్తముగడ్డకట్టి, వాచి, పెరిగి, చితికి, చీము రక్తముగారి మానిపోవుచు. ఇవన్నియు స్వభావ సిద్ధముగానే జరుగును. ప్రకృతియే వానిని కుదుర్చును. అట్లు విడుచుటకు సాహసములేనివారు, వానిని త్వరగా పెరుగునట్లు చేయుటకు ఈపనులు చేయవచ్చును.

౧ నీటిలోఊరిన రేగటిమట్టిని గడ్డమీద చితికేవరకు ఆరారగా పట్టేలువేయుట.

౨ వేడినీటిలో కాచుటగాని, కురుపుకు ఆవిరిబట్టుటగాని.

3 బియ్యపుపిండి, అవిశిగింజలపిండి మెత్తగా ఉడికించి ఆముదముకలిపి వేడివేడిగా కట్టుగట్టుట.

౪ రుద్రజడ (లేకసజ్జా) గింజలను నీళ్లలో నానవేసి, ఆమెత్తనిపిండిని కట్టుట.

గి రణపాలాకు, చంద్రకాంతఆకు తెచ్చి, ఆముదము రాచి వెచ్చజేసి, కురుపుపైకట్టుట.

౬ ఆసుపత్రులలోని “అయోడినుజింజరు”ను పైన పూయుట. కురుపు చితికినతరువాతగూడ పిండికట్టుకట్టినచీము ఓడిపోవును. చీమును పిండివేసి, వేడినీటితోకడిగి, మరగిన నీటిలో ఉడికించిఆర వేసిన గుడ్డతో పైనకట్టుగట్టవలెను. పుండుకు గాలితగిలి, ఈగలు మొదలైనవివ్రాలిన తీగి చీముపట్టి ఆపాయముగూడ గలుగవచ్చును. చర్మమును బిగబట్టునట్లుచేసి రక్తమును సరిగ్గాప్రవహించకుండునట్లుజేయు పాలాస్త్రీమొదలైనవి అంటించక, పైనచెప్పిన విధముననే కురుపుమాన్యుకొనుట మంచిది.

తామర, నురుగుడు, మంగలి, చాకలిగజ్జి:— ఇవన్నియు పురుగుసంబంధమైన అంటువ్యాధులు. శరీరము, గుడ్డలుత్రాకుటవలన ఇతరులకు ప్రాకును. ఇవి కల్లికలవలె గుండ్రముగా లేచి, నురదతోగూడియుండును. గోకినకొలది వృద్ధియగును. చికిత్స:—చర్మము పొరపొరలుగా ఉడికిపోయినగాని ఈ వ్యాధి కుదురదు. పురుగు లోపలిచర్మములోదాగి, మందుమానిన తోడనే తిరిగిబయల్పడును. అందుచేత మానినట్టు కనబడినను మందురాచుచు, పురుగును నిర్మూలముచేయవలయును.

౧ పసపుకొమ్ముగాని, పసపునల్లజీడిగింజకలిపిగాని అర గదీసి గంధము రాచిన, పురుగుచచ్చును.

౨ నిమ్మకాయరసముతో గట్టిగారుద్ది నీటితో శుభ్రప చుటవలన చర్మముశుభ్రపడును.

౩ తులసిఆకుపసరుతో నెక్కిరుద్దుట, రుద్రజడ, నేల ఉసిరిక, గుంటగర ఆకుల పసరులుగూడ రాయవచ్చును.

౪ ఆసుపత్రిలో ఇచ్చే పచ్చని పొడుము మొదలైన మందులు.

గి బ్రహ్మదండి (పిచ్చుకునుమలేక రక్కిస) గింజలను పులిమజ్జిగలో నానబెట్టి నూరి రాచుట. ఈ గింజలు బజారు లో చౌకగా దొరకును. చెట్లుగలచోట గింజలుదీసి జాగ్రత పెట్టవచ్చును అన్ని చర్మవ్యాధులకు ఈగింజలు నూరిరాచుట మంచి ఔషధలేపనము.

గమనింపు :— అన్ని వ్యాధులయందును విరేచనజారీ ముఖ్యముగాన, దానికి వలయు ఆహారమును సాధనములను అవలంబించ వలెను. పసపు నూనె కలిపి శరీరములకు మర్దిం చుకొనుచుండిన చర్మరోగములు పుట్టవు.

ఆవిరి స్నానము :—అన్ని వ్యాధులకును ఆవిరిస్నా నము చేయవచ్చును. శరీరమున కంతకుగాని, ఏదైన భాగము నకు గాని, ఆవిరి పట్టవచ్చును. శరీరమున కంతకును తిరుచు ఆవిరిపట్టరాదు. ఏలయనఆవిరిస్నానముకొంతిబలహీనము చేయు ను. పక్షమునకొకసారిగాని, భరించగల్గినవారు వారమున కొక



సాగిగాని పట్టవచ్చును. అంతకంటె యెక్కువసారులు అవసరములేను. ఏదైన భాగమునకు రోజునకొకసారి పట్టవచ్చును.

ఆవిరి పట్టనప్పుడు జాగ్రత:—(1) చాల నీరసముగా నున్నవారు శరీరమునకంతకును, ఆవిరి పట్టకూడదు. గుండె దృఢముగానున్నవారే ఆవిరిపట్టుటకర్హులు. ఆవిరి విశేషముగా గుండెకు తగులసేయకూడదు. అప్పుడు గుండెమీద తడిగుడ్డ వేసికొని ఆవిరి పట్టవలెను. పొత్తికడుపునకు వీపునకు తలకు ఆవిరి బాగా తగులవచ్చును. కండ్లకు విశేషము తగులకూడదు.

(2) ఆవిరిపట్టనప్పుడు శ్వాస ముక్కుతో పీల్చినయెడల వెంటనే ఆయాసము పుట్టును గాన, నోటితోనే శ్వాసింపవలసియుండును. ఆవిరి బాగా తగ్గిపోయిన తరువాత ముక్కుతో శ్వాసింపవచ్చును. ముఖమునకు ఆవిరి తగల నప్పుడు, ముక్కుతోనే శ్వాసింపవలెను.

(3) ఆవిరి యెప్పుడును తలుపులుమూసి ఒకగదిలోనే పట్టవలెను. గాలితగులుచోట ఆవిరి పట్టకూడదు. ఆవిరిపట్టిన వెంటనే శిరస్సము చల్ల నీటితో చేయవలెను. ఆవిరి పట్టినచోటనే నీటిస్నానముకూడ చేయవలెను. శిరస్సానము చేయుటకు వెరచెడివారు వెంటనే తలమీద రెండు చెంబుల చన్నిళ్లు పోసికొని శరీరమంతయు తడిగుడ్డతో తుడుచుకొనవలెను.

పసపు ఆవిరి :—ఆవిరిపట్టు నీటిలో కొంచెముపసపు వేసి ఆవిరి పట్టవచ్చును. పసపునకుగల క్రిమిహరణ గుణము వలన శరీరముమీది కొన్ని క్రిములు నశించును.

## 12. ని ద్ర.

షెల్లీ యను నాంగ్లకవి మృత్యువును, నిద్రయు కవల పిల్లలని వర్ణించియున్నాడు. మృత్యువు రెండు జన్మముల సంధి-నిద్ర ఒక విధమైన యోగమని మీరు చదివి యున్నారు. మనస్సు రెండు విధములయిన ప్రపంచకములలో తిరుగుచుండును. దృశ్యప్రపంచము మన కండ్లకు కనబడునది. అదృశ్య ప్రపంచము మన కండ్లకు కనబడనిది. ఈ రెండు ప్రపంచకములయొక్క సంధియే నిద్ర. మనకు నిద్ర సహజమగుటచే మనకీ రెండు ప్రపంచకములతో సంబంధము తప్పదని తేలుచున్నది. కాబట్టి మృత్యువును, నిద్రయు కవల పిల్లలే. ఈ సంగతి మనకు పరలోక విద్యనుగూర్చి ఎక్కువగా దెలిసిన కొలది ఎక్కుగా బోధ పడగలదు. ఇంగ్లాండులో భూతములతో మాట్లాడువాడు అనేకులు గలరు. వారట్టిస్థితి యందు నిద్రానస్థలో నున్నట్టు కనబడుదురట.

నిద్రఎవరికెంత కావలయు నను సంగతి సరిగా జెప్పుటకు వీలులేదు. ఎడిసను అను అమెరికా దేశపు శాస్త్రజ్ఞుడును, వాని శిష్యులును రోజుకు నాలుగు గంటలు మాత్రమే నిద్రింతురట. అయినను వారికి సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యము గలదట. అనగా అట్టి జానీవంతులకు దృశ్య ప్రపంచమును, అదృశ్య (మనో) ప్రపంచముతో సంబంధము జేసికొనుటకు స్వల్పకాలమే సరిపోవునని యర్థము. ఎవరికికావలసిన కాలమును వారే నిర్ణయించు కొనవలెను.

నిద్రగూడ అభ్యాసములలో నొకటిగాన విశేషనిద్రకు

అలవాటుపడుట మంచిదికాదు. ఎంతసేపు నిద్రబోయినను వేకువజామున నిద్ర లేవవలెను. వేకువజామునకే బ్రహ్మముహూర్తమని మనవాకుపేరుబెట్టిరి. సూర్యోదయానంతరము లేచినవానికి మలాశయము బిగుసుకొని మలవిసర్జనము జారీగా జరుగదు. కాబట్టి ఆరోగ్యముకొరకు సూర్యోదయాత్పూర్వమే మల విసర్జనము చేయవలెను. ఒససారి నిద్రలేచి తిరిగి పండుకొని చాల ఆలస్యముగా లేచుటయు, ఆరోజంతయు బద్ధకముగా నుండుటయు తటస్థించును. కాన సరిగా వేళకే నిద్ర లేచునట్టి యలవాటు జేసికొనవలెను.

### 13. భవననిర్మాణము.

ఇండ్లు కట్టవలసిన విధము ఇదివరకే చెలుపబడినది. ప్రతిఇంటికి ఉండవలసిన లక్షణములు.

౧. పరిశుభ్రమైనగాలి లోనికివచ్చి ప్రతినిత్యము లోని గాలి బయటికి పోవుచుండవలెను. ఇందుకు మనదేశమునందు ఇండ్లు దక్షిణమునకు ముఖ (సింహ) ద్వారము గల్గియుండుట మొదటిపక్షము. తూర్పుకు తిరిగియుండుట రెండవపక్షము. దక్షిణమునకు చాలకిటికీలుండవలెను. కిటికీలకెదురుగా వాము ప్రచారముకొరకు ఎదురుకిటికీలుండవలెను. కిటికీలకును ద్వారములకును పైన చిన్నకిటికీలుగాని, కంటలుగాని యుండవలెను. కళ్ళునందుగూడ గాలినందు లుండుట మంచిది.

పాఠశాలలయందలి తరగతులను అన్నిటిని ఒకచోట, పావులలోని వస్తువులవలె, గుమిగూర్చి పెట్టుటకంటె, విశాల

మైన ఆవరణములో దూరము దూరముగానుంచుట ఆరోగ్య కరము. పెద్దపెద్ద వృక్షములను బెంచి, వానిక్రింద ఒక్కొక్క తరగతికి ఒక్కొక్క కుటీరమును నిర్మించవలెను. ఆకుటీరమునకు ప్రక్కగోడ లవసరములేదు. స్థంభములమీదనే దానినిగట్టి, పైన ఎండనుండి వాననుండి కాపాడుటకు కప్పు ఉండిన చాలును. ఉదయమునను, సాయంత్రమును క్లాసులుబెట్టిన చెట్లక్రిందనే కూర్చొనవచ్చును.

౨. నేలయు, గోడలును తేమను మురికిని ఆకర్షించవట్టి విగా నుండవలెను. అందులకు నేలను, గోడలనుగూడ నునుపు రాళ్లతో కప్పవలెను. ఇట్టిది వైద్యశాలలయందు చాలా ముఖ్యము. నేల, గోడలు గరుకుగాను విట్టపల్లములుగాను నున్న తేమ, మురికిజేరి సూక్ష్మజీవుల కాస్పదమగును. నేల కడిగినప్పుడు వెంటనే ఆరిపోవునట్లుండవలెను. పాఠశాలల యందలి నేలను, బల్లలను, బెంచీలను తుడుచుటయేగాని సంచ త్వరమున కొకసారియైనను ఎవ్వరును నీటితోకడుగుచున్నట్లు తోచదు. ఇది చాలాహానికరము. మనబాలురయారోగ్యము చెడుటకు ఇదియొక కారణమై యుండవచ్చును. ఇవన్నియు నెలకొకసారియైనను వేడినీటితోగాని, ఫివైలు నీళ్లతోగాని కడుగుట యవసరము. గోడలకును దూలములకును గంగులు వేయుటకంటె, మురికికాస్పదమైన నేలను, బల్లలను, బెంచీలను తరుచు శుభ్రము చేయుచుండుట ఎక్కువ ఆవశ్యకము.

౩. వేడిని విశేషముగా ఆకర్షించక కంటికిని, ఒంటికిని, ఇల్లు చల్లగానుండవలెను. పర్ణశాలలు ఇందుకు ప్రసిద్ధములు.

మట్టిగోడలు, మట్టి నేలలు రెండవపక్షము. ఇటుకగోడలు, ఇటుక చబటా మూడవపక్షము, రాయిసున్నము ఆఖరుపక్షము. చెట్టునీడ సర్వోత్తమము. సూర్యకిరణములచే తప్తమైన నేల మీద కూర్చోనుటవలనను, పండుకొనుటవలనను కొన్ని రోగములు కుదురును. వేడిని ఆకర్షించుకుండుటకు నేలకును గోడలకును గూడ తెల్లనున్న పు గచ్చును, తెల్ల వెల్లయును ఉత్తమములు. నాపరాయి, చిమెంటు మొదలైనవి మధ్యమ. పక్షము. ఈలక్షణములు అన్ని గృహములకును గావలసినవే.

క బేళాలు:—ప్రతి పురపాలక సంఘముగల పట్టణమునందును ఒకజంతువధశాల యుండును. ఇక్కడ ప్రతియుదయమును జంతువులను వధించి మాంసమును మార్కెట్టుకు దీసికొనిపోయి విక్రయింతురు. ఈ విధముగా మాంసాహారము ప్రోత్సహపరుప బడుచున్నది. జంతువులలో ననేకములకు మాంసాహారము సహజమే. మాంసాహార జంతువులు సాధారణముగా క్రూరమృగము లనిపించుకొనుచున్నవి. మనుజుడు గూడ మాంసముదినుట వానియందలి పశుత్వమింకిను వానిని వదలలేదని ధ్రువపరచుచున్నది. పరిణామమునందు శరీరమును ఆత్మయుగూడ పరిణామము నందుచుండును. అట్టిపరిణామము పశుత్వమునుండి మానవత్వమునకును, మానవత్వమునుండి దేవత్వమునకును జరగవలసియున్నది. కాబట్టి మాంసాహారులలో మానవశరీరము లభించినను, మానవాత్మ వారికి లభించలేదని తలచవలసియున్నది. వారికి దేవత్వము చాలాదూరములో నుండును. “టాల్టాయి”

అనుమహానీయుడు వాని తత్వసిద్ధాంతములందు మాంసాహారవిసర్జనము పశుత్వమునుండి వెలువడి మానవత్వమును సంపాదించుటకు మొదటిమెట్టు (first step) అని నిర్ణయించినాడు. మాంసమును వారందరును ఒక్కసారి కబేళాకుపోయి అక్కడిదృశ్యమును జూచిన, వారెప్పటికిని తిరిగి మాంసమును ముట్టరని ఆయన చెప్పియున్నాడు. మాంసాహారులలో నూటికొక్కరైనను జంతువునుచంపుచుండగా జూచిన వారుండరు. కాబట్టి అట్టివారు ఒక్కసారి కబేళాను దర్శించవలసినదిగా కోరుచున్నాము. అట్లు దర్శించినతరువాతగూడ వారికి మాంసాశనమందలిభ్రమ తీరకపోయిన నట్లు చేయవచ్చును. అప్పుడప్పుడు శ్మశానదర్శనము మనుష్యునకెట్లు వైరాగ్యబోధనకు దోర్బడునో, అట్లే కబేళాదర్శనము మాంస విసర్జనమునకును, మానవత్వస్వీకరణమునకును తోడ్పడును.

ఇప్పుడిప్పుడు కొందరు పాశ్చాత్యశాస్త్రజ్ఞులు మనుజుడు శాకాహారియు, ఫలాహారియుగాని మాంసాహారిగాడని నిర్ణయించుచున్నారు. కూనేమహర్షి మనుజుడు కేవల ఫలాహారియని రుజువుచేసియున్నాడు. కొంతకాలమునకైనను, ఈ బ్రాహ్మణధర్మము ప్రపంచకమంతయు వ్యాపింపకమానదు.

కబేళాలును, చాకిరేవులును ఊరికి దూరముగానే నుండవలెను. వీనివద్ద చాలాసేటివననతి యుండవలెను.

#### 14. తాత్కాలికాపాయములు—చికిత్సలు.

జలగండము, ఉరిబెట్టుకొనుట, విషయవాయువులు

గలచోటికి బోవుట మొదలగు కార్యములు జరిగినప్పుడు, శ్వాసఆడక స్పృహతప్పిపోవును; నాలుక వెనకకు పీక్కుని పోవుటచేత శ్వాస అడ్డిపోవును. అట్టి ఆసమయములందు శ్వాస కలిగించిన ప్రాణాపాయము తప్పవచ్చును.

శ్వాసకలిగించువిధము:— మనుష్యుని వెల్లకేల నేల

మీదపరుండబెట్టి శరీరముమీది బట్టలు వదులుచేయవలెను. చుట్టును ఎవరును మూగగూడదు. నాలుకను గుడ్డతో పట్టుకొని ముందుకులాగి నోరు తెరచియుండునట్లు దవడల మధ్యనేదైన పెట్టవలెను. తరువాత రోగిచేతులను తలవైపున నేలకంటునట్లు చాపి, కొంచెముసేపు ఉంచి, తిరిగి వానిచేతులను రొమ్ముమీదకి త్రిప్పి నొక్కిబట్టినయెడల ఉశ్వాస, నిశ్వాస ములకు వీలువర్పడును. అట్లు కొన్నిసారులు చేసిన శ్వాస తిరిగి ప్రారంభముగావచ్చును. తరువాత సహజమైన శ్వాస వర్పడిన వెంటనే ఈపని మానివేసి వానికి ఇతర ఉపచారములు చేయవలెను. బోరగిల బరుండబెట్టికూడ శ్వాస కలిగించవచ్చును. అప్పుడు ముఖము ఒకప్రక్కకు త్రిప్పి నాలుక లాగిపట్టి, నోరు తెరచునట్లు దవడలమధ్య గరిటికాడ గాని, సన్నని పుల్లగాని పెట్టియుంచవలెను. తరువాత వీపుకు మధ్యభాగమున రెండుప్రక్కలకును రెండుచేతులు పెట్టి గట్టిగా నొక్కి సుమారు ౩ చిటికలుంచి తరువాత చేతులు తీసివేసి ౨ చిటికలుంచవలెను. ఇట్లుచేయుచుండిన నొక్కినప్పుడులోపలి గాలి బయటికిపోయి, చేతులు తీసివేసినప్పుడు ఊపిరితిత్తులు ఉబ్బి గాలి లోనికివచ్చును. ఈవిధముగా శ్వాస వర్పడును.

భోరగిలిపరుండ బెట్టినప్పుడు నాలుక దానంతట అదే పైన నుండి లోపలిశ్లేష్మము బయటికి వచ్చివేయును.

ఇతరుల సహాయముగూడ నున్నయెడల, ఒకరు అర చేతులను, అరికాళ్లను చేతులతోఁబట్టి వేడిపుట్టించుట మంచిది.

ఇతరకారణములచే గూడ నెక్కుకప్పుడు స్పృహ తప్పును. అట్టిసమయములందు ముఖము మీదను గుండెల మీదను వీపుమీదను చల్లనినీటినిదిమ్మి పరిశుభ్రమైనగాలి తగులనీయవలెను.

ఎముకలువిరుగుట, కీలుతొలుగుట :— శరీరమందలి

ఏ యెముకయైనను దెబ్బతగులుటవలన విరుగవచ్చును. చెట్ల కొమ్మలు విరిగినప్పుడు వానిని తిరిగి దగ్గరచేర్చి కట్టుకట్టిన, కొన్నిరోజులలో అతుకుకొనిపోవును. అట్లే ఎముకలుగూడ విరిగినప్పటికిని తగుజాగ్రతవలన తిరిగి అతుకుకొనునట్లు చేయవచ్చును.

ఎముక విరిగినట్లు ఎట్లు తెలియును? :— ఎముకవిరిగిన

యెడల విరిగినచోట చాలాబాధగానుండును. ఏపనిచేయుట కును కదుపుటకును దానికి శక్తి లేకయుండును. ఇంతేగాక ఒక్కొక్కప్పుడు విరిగినచోట ప్రక్కకుపొడుచుకొని వచ్చినట్లు, చర్మముతొలగినట్లుగూడ కనబడును. ఎముకకు దెబ్బతగిలి నప్పుడు దానినంటియున్న కండరములూ నరములు రక్తనాళములూ అన్నియు చెదరును.



ఎముక విరిగినప్పుడు చేయవలసినదేమి?

౧. విరిగినఎముకగల శరీరభాగమును ఎంతమాత్రమును కదలకుండా చేయవలెను. మనచేతికర్ర మధ్యకువిరిగిన ఏమి చేయుదుము? రెండుముక్కలను దగ్గరచేర్చి విరిగినభాగము దగ్గర, పైనను, క్రిందను గూడ కట్టుకట్టుదుము. అదేపెద్దదూలమైన విరిగినచోట పైనను క్రిందనుగూడ మారుకర్రలు పెట్టి కట్టుగట్టుదుము. ఎముకవిరిగినను ఆపనే చేయవలెను. రెండుభాగములు మామూలుగానున్నట్లు దగ్గరచేర్చి, దాని పైన అదికదలకుండునట్లుగా ఒకబల్లచక్కవేసి మూడునాలుగు కట్లు కట్టవలెను. చర్మముపైన గాయమున్నయెడల దానికి పుండుకట్టు గట్టవలెను. వేడినీటితోకడిగి బొరికు చూర్ణము చల్లి మంచిగుడ్డతో పైనకట్టుకట్టవలెను. ఈకట్టు గట్టినతరువాతనే పైన ఎముకకట్టు కట్టవలెను.

కీలుతొలగుట:—ఒక్కొక్కప్పుడు ఎముకలు విరగకపోయినను కీలునుండి తొలగవచ్చును. చిన్న బిడ్డలను సరిగా ఎత్తుకొనకపోయిన వారిఎముకలు కీళ్ళుతొలగును. ఒకరెక్కపట్టుకొని, చేతులుపట్టుకొని పిల్లలనుకదుపుటచాలాఅపాయకరము. ఎముక కీలుతొలగినప్పుడు ఆభాగము కదలక కొయ్యబారిపోవును. బాధఎక్కువగానుండును. కీలు సరిగాచేర్చినగాని ఇదిసరిపడదు. జాగ్రతగా, కదపకుండా వైద్యునివద్దకు తీసికొనిపోవుటయే మంచిపని. కీళ్లు సరిపుచ్చుటకు, ఆపనియందు జానానుభవములురెండును కావలసియుండును.

## 15. జనాభాలెక్కలు.

మన పూర్వరాజులకాలమునుండి మనదేశమున జనుల యొక్కయు, పశువులయొక్కయు, సంఖ్యను దీసి, వీని వృద్ధి క్షయములను నిర్ణయించునట్టి యాచారముగలదు. అది ఇప్పటికిని ఆచరణయందున్నది. పదిసంవత్సరములకొకసారి జనసంఖ్యను తీయుదురు. దానికేజనభా లెక్కయనిపేరు. ఈలెక్కలనుబట్టి అనేకవిషయములను గ్రహించవచ్చును.

ప్రతి యూరుయందును జననము ఒకవారము లోపుగాను, మరణము ఇరువదినాలుగు గంటలలోపుగను రిపోర్టు చేయవలెనను నియమముగలదు. దీనివలన లాభమేమి? ఏవరైన అంటువ్యాధులవలన మరణించిన, ఆసంగతి ఆరోగ్యాధికారులకు వెంటనేదెలిసి, అట్టివ్యాధి ఇతరులకు వ్యాపించకుండ కట్టుదిట్టములు వెంటనేజేయుటకు వీలగును. అదిగాక ఏభాగమునందు మరణము లెక్కుడుగానున్నవో నిర్ణయించి, దానికి కారణముల నారయుటకు ప్రయత్నము చేయవచ్చును. పరిశోధనవలన ప్రైకికనబడని కారణములనుగూడ దెలిసికొని, ఆరోగ్యమభివృద్ధి జేయవీలగును. ఎంతవయస్సువారియందు మరణము లధికముగానున్నవో కనిపెట్టి వానికితగిన విరుగుడులను ప్రయోగించవీలగును.

జననముల రిపోర్టువలన ఏతరగతిజనులయందు జనసంఖ్యఎక్కువగా నభివృద్ధియగుచున్నదో, దానికివారి ఆచార, వ్యవహారములెట్లు సహకారియగుచున్నవో దెలియవచ్చును.

జాత్యభివృద్ధికి సాధనముగునట్లు జనసంఖ్యను వృద్ధిజేయుట ప్రతిదేశముయొక్క కర్తవ్యము ఏతరగతివారిలో జననములు హెచ్చుగాను, మరణములు తక్కువుగాను ఉన్నవో, నిర్ణయించి, వారి ఆహారవిహార నియమములను ఆచార వ్యవహారములను ఇతరులనుకరించునట్లుజేయుట శ్రేయము. బ్రాహ్మణులలో జననములు హెచ్చుగాను, మరణములు తక్కువగాను ఉన్నయెడల, బ్రాహ్మణాచారములను ఇతరులు అవలంబించుట మంచిది. శాకాహారులలోకంటె మాంసాహారులలో చావులెక్కువైన, అందఱు శాకభక్షకులగుటమేలు. ఆంగ్లవిద్యాధికులలోకంటె, దేశీయవిద్యల నేర్చినవారిలో చావులుతక్కువైన, దేశీయవిద్యల నభ్యసించుటయే మంచిది. పొలములో వ్యవసాయముచేయువారిలోకంటె, ఫ్యాక్టరీలలో పనిచేయువారిలో మరణములధికములైన, ఫ్యాక్టరీలు జాత్యభివృద్ధికి సాధనములు కాజాలవని వానిని ప్రోత్సహించగూడదు. ఈ విధముగానే కాఫీ మొదలగు శ్రేష్ఠపదార్థములను, మద్యము మొదలగు మత్తుపదార్థములను నుపయోగించు వారిలోగూడ లెక్కలు తేల్చిన చాలలాభకరము. ఈవిధముగా జనన మరణముల లెక్కలవలన దురాచారములేవో, సదాచారములేవో ఆరోగ్య జాతులేవో, అనారోగ్య జాతులేవో నిర్ణయించవచ్చును.

ప్రభుత్వదేశములో పది గొప్పపట్టణములలో 1921 సం॥లో 100811 గురు శిశువులు జన్మించియుండ, 1922 లో 93891 మంది మాత్రమేపుట్టిరట. ఇది శుభసూచకముగాదు.

వారిదేశమునందలి కొన్నిదురాచారములే దీనికికారణమై  
ముండవచ్చును. ద్రాక్షరసము త్రాగుట యొక కారణమని  
హుచింపబడినది.

ఈవిధముగా జననమరణముల లెక్కలవలన గ్రహించ  
వలసిన విషయముల నేకములుగలవు. మనదేశములో శిశుమర  
ణముల సంఖ్య హెచ్చగుచున్నది. దానికి బాల్యవివాహములు  
ఒకకారణమనుటకు సందేహములేదు. బిడ్డనుకని, పెంచలేని  
తల్లికి శిశువుజనించుట ఒకరికిగాని, ఇద్దరకుగాని మరణహే  
తువే. ఇదిగాక ఇంకను ఇతరకారణములు లేకపోలేదు. మొద  
టిది మనయిండ్లలో శాస్త్రీయమైన సదాచారము అడుగంటి  
తెలిసీ తెలియని పరాచారములు ప్రబలుట. మతనియమములు  
కట్టుదప్పటచేత, మనమతముతో మిళితమైయున్న నీతి, ఆరోగ్య  
నియమములుగూడ సడలి, ఇచ్ఛాశక్తి (చిత్తము) బలహీన  
మైపోవుట. చిత్తదౌర్బల్యమువలన నే మనస్సు రాజాగానుండు  
టకు మారుగా, దేహమే రాజవీరము నాక్రమించి,  
ఇంద్రియ నుఖములే ముఖ్యములుగా కనుబడుచున్నవి.  
వీనికుదాహరణములును ప్రతిక్రియలును గూడ ఈ మూడు  
పోతములందును, నూచింపబడినవి. ఆరోగ్య నియమముల  
నరిగి, ప్రాకృత జీవనము చేయుటయే ఆయుర్భాగ్యమునకు  
మూలసాధనమని చెప్పబడినది. కాబట్టి ఆనియమములను  
దెలిసికొనుటయేగాక, వానిని ఆచరించుట ముఖ్యము. ఇవి  
ఆరోగ్య నియమములని దెలియకమునుపే తలిదండ్రులు తమ  
బిడ్డలకు మంచియలవాట్లను శైశవమునుండి అలవరచి, వారు

పెద్దవారై గ్రాహ్యశక్తిగలవారైన తరువాత, వాని నెప్పుడును విడనాడకుండుటకు గాను, వానియందలి గుణమును బోధపర్చవలెను. మన సదాచారము సరిగాజెప్పువారు లేకపోవుటచే యంతరించుచున్నది: దానిని పునర్జీవింపజేయవలెను.

పాఠశాలలు - వైద్యపరీక్ష :- పాఠశాలలయందు వైద్య పరీక్ష ఎప్పుడో యొకసారి చేయుట వైద్యుని లాభము కొరకేగాని, బిడ్డలకంతగా లాభకారికాదు. బిడ్డల లోపములను వారిని సర్వదా కనిపెట్టి చూచుచుండు ఉపాధ్యాయులే కనుగొనుట నులభము. పాఠశాలాభవనము, ఆవరణము అన్నియు ఆరోగ్యదాయకములుగా నున్నవని ఎంచుకొని బిడ్డలలోపములను కొన్నిటిని వివరించెదను.

౧. చాలమందికి సరిగాకూర్చుండుటదెలియదు.

౨. చదువునప్పుడు పుస్తకము ఎట్లు ఎంతదూరములో పట్టవలెనో ఎరుగరు.

౩. వ్రాయుప్పుడు ఎట్లు కూర్చొనవలెనో ఎట్లుకలమును పట్టవలెనో వారికి తెలియదు.

౪. పాఠము పోవునను భయముచే మలమూత్ర విసర్జనముగూడ కొందరు మూనుదురు.

౫. మంచినీళ్లకంటె, యితర పానీయములు వారు తెలియక త్రాగుదురు.

౬. చిరితిండ్లు తిందురు.

౭. పరిశ్రమ జేయరు.

ఇవన్నియు చక్కబరచవలసినది యుపాధ్యాయుడే. ఇవి ముదిరిపోయి ప్రబలమైనప్పుడే వైద్యపరీక్ష కావలసివచ్చును.

౧. కురుపులు, చిడుము గల పిల్లలను వేరుగా నేలమీదనే కూర్చోన బెట్టవలెను. కురుపులమందు పిల్లలచేతనే తయారు చేయించి, ఉపయోగించునట్లు చేయవలెను. కురుపుల రసి బల్లలకు గోడలకు రాయగూడదు.

౨. దృష్టిలోపము, చెవుడుగలవారిని దగ్గరగా సరియైన స్థానమునగూర్చిన బెట్టవలెను.

౩. అజీర్ణము ఎప్పుడును పుట్టకుండజాగ్రత్తబెట్టవలెను.

ఇక పిత్రీయములగు రోగములున్న వానిని కనిపెట్టి వైద్యుని వద్దకు పంపవలసినదేగాని, చేయునదేమిలేదు.

వైద్య లక్షణములు :—కొందరు వైద్యులు వ్యాపారలాభముకొరకు చాలమందికి కంటిజోళ్ళను తగిలించుటయు, లేనిరోగములు కల్పించి, ఔషధముల నిచ్చుటయు, చేయుదురు. అదిచాల పాపకార్యము. మానవసేవకొరకు వైద్యము చేయువాడే నిజమైనవైద్యుడు. అంతఃకరణను బట్టి వైద్యుడు గావలెగాని, ఔషధములను బట్టిగాదు. అట్టి మహనీయులే బిడ్డల వైద్యము చేయుటకు తగినవారు. వైద్యపరీక్షచేయుట కంటే, ఒక వైద్యుడే ప్రతిపాతశాలయందుండి, ఆరోగ్యశాస్త్రమును జోధించుచుండిన చాలలాభకరము. ఆరోగ్యవిషయముల తోపాటుగ వైద్య విషయములనుగూడ బిడ్డలకు చిన్నతనము నుండి నేర్పవలెను. అట్లు నేర్పిబిడ్డలను అన్ని విధముల తగు మనుష్యులను చేయునదే నిజమైన విద్య.

బిడ్డలకు రోగములను గూర్చి తరుచు జోధించుటకంటె  
 ఆరోగ్య సూత్రముల గూర్చి ఎక్కువగా జోధించుచు, తదా-  
 చరణయందు చిత్తము చొప్పించవలెను. రోగములనుగూర్చి  
 తరుచు వినుటవలన ఆరోగములు తమకు వచ్చినట్టే కొందరు  
 బాధపడుదురు. ఒక విద్యార్థి హృదయమును గూర్చి నేర్చి  
 కొనిన తరువాత, తనకు హృద్రోగమున్నట్లు భావించుకొని  
 ప్రతిక్షణమునందు నాడిని లెక్కించు కొనుచు కొంత కాలము  
 బాధపడెను. కాబట్టి రోగములనుగూర్చి విద్యార్థులు తమకు  
 తలపోయగూడదు. వారి మనస్సును, శరీరమునుగూడ ఎప్పు-  
 డును ఏదో పనియందు లగ్నమై మనో చాంచల్యమునకు  
 తావులేకుండ నుండవలెను.